La vejez

De forma tradicional, la historia describe la apariencia del anciano como un hombre débil, acabado, con una

joroba en la espalda; con un cuerpo tan delgado que se le notaban los huesos. Se movía dando pasos cortos,

ayudado por su bastón; tenía una larga barba blanca y los ojos llorosos. Para los occidentales esto puede sonar

un poco exagerado, pero en la India no lo es. Allí la gente envejece de una forma muy evidente debido al

clima y a las duras condiciones de la vida. A los cincuenta o sesenta años casi toda la población tiene una

apariencia bastante avejentada. Cuando desarrollamos un mayor nivel de conciencia y de claridad, percibimos

que aparecen cosas con una nueva luz. Dejándonos la impresión de que nunca las habíamos visto antes. Debido

a que Suddhodana había apartado a Siddhartha de forma deliberada de cualquier cosa que pudiera resultarle

desagradable incluida, incluso, la vejez, cuando vio al anciano de inmediato se preguntó de qué se trataba. El

auriga pensó: “Pues tiene saberlo tarde o temprano”, y le contestó que era un anciano. Siddhartha se apresuró a

preguntar: “¿Por qué tiene ese aspecto? ¿Por qué se le notan los huesos? ¿Por qué tiene los ojos llorosos?”

El auriga no estaba acostumbrado a que un adulto le hiciera ese tipo de preguntas y simplemente le dijo:

“Es un hombre viejo”. Obviamente Siddhartha no se sintió satisfecho con esa respuesta y prosiguió inquiriendo:

“¿Cómo es que ha llegado a ese estado?”. El cochero le dijo que la gente envejecía sin tener que esforzarse o

hacer nada en particular, que era algo natural. El joven príncipe se estremeció al escuchar eso y le preguntó si

toda la gente envejecía. El auriga le dijo que sí. Entonces Siddhartha continuó: “¿También yo envejeceré?” Su

sirviente asintió, añadiendo: “Su padre el rey, su madre la reina, su esposa, usted y yo: Todos envejeceremos”.

Se dice que el príncipe recibió las noticias como un elefante es azotado por un rayo y empezó a sudar

fríamente por la conmoción.“¿De qué sirve ser joven -se lamentó-, tener vitalidad y fuerza si todos terminaremos

tan frágiles?”. Su corazón estaba abatido. “Es suficiente por el día de hoy, vámonos a casa”, suspiró. En el

camino de vuelta al palacio reflexionó sobre lo que había aprendido durante ese paseo. Quizá no era la primera

vez que Siddhartha veía a un anciano; sin embargo, no cabe duda de cuál es el significado real del suceso: Si

realmente ya había visto a muchos ancianos, en cierta manera había visto algo que no había notado. Puede que

ese día viera al anciano como si se tratara de la primera vez.

Esto ocurre a menudo: Observamos algo, quizás algo que pasa por nuestra vida todos los días, pero

realmente no lo vemos porque no nos damos cuenta y no nos paramos a pensar en ello. Vemos sin mirar,

andamos a ciegas. Podríamos trabajar en un asilo de ancianos sin darnos cuenta de la vejez con profundidad.

Siddhartha se percató de ella por primera vez en su vida de una forma auténtica y también de que la juventud

era pasajera aún para él.

La enfermedad

Siddhartha volvió a dar otro paseo unos días más tarde y de nuevo vio algo que nunca había presenciado antes:

Un hombre enfermo. Éste se encontraba acostado en la calle, tenía fiebre y se movía bruscamente de un lado

hacia otro. Una vez más, el joven príncipe le pidió a su auriga que le explicase qué le sucedía a ese hombre:

“¿Por qué tiembla de esa manera? ¿Por qué está acostado en el suelo? ¿Por qué se mueve tan bruscamente? ¿Por

qué está tan pálido?”

Estaba claro que el cochero tenía que contarle la verdad:“Pues se encuentra enfermo, eso es lo que sucede”.

Y Siddhartha, quien parecía que había gozado de una gran salud durante toda su vida, quería saber si a él

también podía sucederle lo mismo. El auriga le respondió: “ Todas las personas son propensas a enfermarse y

puede sucederles en cualquier momento. Todos podemos perder la fuerza y la salud de repente, y entonces caer

enfermos”. Otra vez Siddhartha mantuvo su mente ocupada con todo esto de camino al palacio.

La Muerte

Días después salieron a dar un paseo y en esta ocasión vio a cuatro hombres cargando una especie de camilla

sobre sus hombros. Sobre ésta se encontraba una persona envuelta en una sábana amarilla con la cara descubierta.

Todo le pareció muy peculiar, ya que el cuerpo se encontraba inmóvil por completo y con los ojos cerrados. En la

India es posible encontrar una escena de este tipo cualquier día de la semana. Un funeral indio es muy diferente

al occidental. En el Occidente, cuando morimos, nos esconden en una caja; se deshacen de nosotros como si

fuéramos basura que nadie quiere. Nos relegan al incinerador o a un agujero que luego cubren. Pero en la India

no ocurre así. Allí se recuesta al muerto en la mejor habitación de la casa; todos los amigos y parientes van a

visitarlo y es muy común escuchar: “Parece muy feliz y apacible. Pues adiós, mi viejo amigo”. Entonces lloran

moderadamente y arrojan flores sobre el cadáver. Posteriormente, lo ponen en una camilla y cuatro hombres

fuertes lo pasean por el pueblo con la cara descubierta. El cadáver transita las calles mientras que algunas

personas lo siguen en medio del calor. Lo observan y suelen decir: “Mira, es fulano de tal. No sabía que estaba

muerto”. La procesión que presenció Siddhartha era como ésta. Exclamó: “¡Qué extraño es eso!, ¿Por qué lo

llevan cargado de esa manera? ¿Qué hacen?”, a lo que el cochero respondió como las otras veces: “Pues se trata

de un hombre muerto”.

“¿Muerto? ¿Qué quieres decir con eso?” El auriga añadió: “Como puedes ver, se encuentra inmóvil, sin

vida. Está muerto. Lo llevan a la pira funeral, donde quemarán su cuerpo, que es lo que hacen con los nuestros

después de la muerte”. Siddhartha estaba horrorizado y con la voz entrecortada inquirió: “¿Nos pasará eso a

todos? ¿Todo el mundo sufrirá la muerte, como tú la llamas? ¿Acaso moriré yo también?”

El cochero suspiró diciendo: “Sí. Su padre, su madre, su esposa y su hijo: todos ustedes morirán un día.

Todos los que nacen tienen que morir. Han existido millones de hombres y mujeres desde el comienzo del

mundo y todos han muerto. Nadie ha podido escapar a la fría mano de la muerte. Es implacable; es como el rey

de todos”

Más triste, más angustiado y más pensativo que las veces anteriores, Siddhartha ordenó al cochero que lo

llevara de regreso al palacio. En esos tres paseos se encontró con lo que en la actualidad llamamos situaciones

existenciales ineludibles: Hechos de la existencia de los que no podemos escapar.

No queremos envejecer, pero no podemos evitarlo. No queremos enfermarnos, pero a veces nos

enfermamos. No queremos morir, pero querámoslo o no moriremos. Y entonces empezamos a pensar: “¿Por

qué tiene que ser así? Quiero vivir para siempre, ser joven y saludable, pero no es posible. ¿Por qué se me ha

otorgado este impulso para vivir si no se me da también la más remota oportunidad de escapar de la muerte?

Es un misterio. ¿Pero por qué se me presenta a mí este misterio? ¿Es acaso Dios el responsable de esto? ¿O el

destino? ¿O simplemente así son las cosas sin más ni más? ¿Existe alguna explicación para todo esto?”.

Un asceta renunciante

Siddhartha se encontraba bastante preocupado por preguntas fundamentales acerca de la vida y de la muerte

tras las últimas experiencias que había tenido. No obstante, decidió ir a dar otro paseo con su auriga, y en esta

ocasión vio a un hombre que tenía una apariencia diferente y poco común: Llevaba unos hábitos amarillos

y además tenía la cabeza afeitada. Caminaba de una manera calmada y tranquila por las calles del pueblo,

tocando la puerta de cada casa por la que pasaba, solicitando comida para ponerla en su tazón de mendicante.

Al príncipe le llamó la atención su paso tan sereno y compuesto, y esto lo llevó a preguntar a su cochero:

“¿Qué le ocurre a este hombre que parece tan tranquilo, en paz consigo mismo y con el mundo?” A lo que el

auriga respondió: “Es alguien que ha ido hacia adelante”. “¿Cómo que hacia adelante?”, Insistió Siddhartha. Su

ayudante procedió a explicarle que era alguien que había dejado tras de sí la vida mundana y a su familia. Era

alguien que había desechado todo tipo de ataduras terrenales, todo tipo de responsabilidades domésticas y de

obligaciones sociales y políticas. Es posible encontrar, incluso en la India actual, personas como ésa que llevan

hábitos azafrán. Se les llama Sadhús (Que significa simplemente “Gente buena”) y se les considera que es muy

meritorio ayudarles dándoles comida. La gente no sólo lo hace sino que los invita a pasar a su casa y los cuida.

Este tipo de sistema aún sigue existiendo dos mil quinientos años después.

A esas alturas tenía bien claro cuáles eran las limitaciones últimas e inaceptables de la vida humana y le

resultaba imposible ignorarlas o dejarlas a un lado para continuar con su vida como si nada hubiese cambiado.

Tras reflexionar por un largo rato, decidió que no le quedaba más que convertirse en sadhú pues sentía que sus

preguntas tenían que ser respondidas y que no podía descansar hasta que quedaran contestadas.

Siddartha va hacia adelante

Una noche de luna llena, cuando todo se encontraba en calma, Siddhartha dijo adiós a su esposa y a su hijo

mientras dormían. No se sentía contento al dejarlos, pero no tenía alternativa. No había comunicado a nadie

su decisión excepto a su fiel auriga, quien había ensillado al caballo que utilizaría para alejarse del palacio. Se

cuenta que el cochero se asió de la cola del caballo y que iba corriendo detrás, al trote del animal, acompañándolo

hasta el río que marcaba la frontera del territorio Shakya. Una vez ahí, Siddhartha cortó su barba y su largo

cabello. Mientras amanecía pasó un pordiosero al que le propuso intercambiar atuendos. El mendigo no dudó

en aceptar la oferta, a pesar de la excentricidad de la misma.

Tras haber realizado el cambio, se alejó el pordiosero lleno de gusto, vistiendo el elegante atuendo del

príncipe (Con botones y hebillas de oro y plata que lucían brillantes con el reflejo de los rayos del sol). Siddhartha

se despidió de su fiel auriga y de su caballo, y los vio marcharse.

El fermento de la Era Axial y sus primeros maestros

Acto seguido, se lanzó a las profundidades de la selva completamente solo. Iba en busca de los maestros

conocedores del misterio último de la existencia (Eran muchos los que iluminaban el camino de la verdad).

Siddhartha fue de maestro en maestro y practicó, de acuerdo con sus instrucciones, perfeccionando las

enseñanzas que recibía. Pero, a pesar de todo, no estaba satisfecho; aun conociendo lo buenas y profundas que

eran las enseñanzas, él sabía que había algo más allá de todo ese conocimiento, algo que alcanzaba un nivel

superior al que tenían sus maestros. No sabía de qué se trataba exactamente, pero estaba convencido de que

tenía que encontrarlo y conocerlo. Estaba convencido de que debía continuar con su búsqueda.

Austeridades de Siddartha

Lo siguiente que hizo fue formular un programa de terribles austeridades que se aplicaría el mismo de manera

estricta. Durante años se mortificó y nadie era capaz de superar la cantidad de torturas que se imponía. Se

dice que la fama de sus austeridades se extendió tan rápidamente como el sonido de una campana colgada

del dosel del cielo. Dicha fama le hizo ganar muchos adeptos. Al final, no obstante, pasó algo que lo condujo

a preguntarse si realmente iba en la dirección acertada: Un día, mientras iba caminando, se desmayó y cayó a

un río. Se encontraba tan débil que hubiera muerto de no ser porque tuvo la fortuna de que otros lo rescataron.

Tras recuperarse pensó: “Esto es ridículo. No me estoy acercando a la verdad por medio de este ascetismo.

¡Qué pérdida de tiempo tan tonta! ¡He cometido un grave error y debo corregirlo!”. De esta manera empezó a

cuidarse y a alimentarse con normalidad. Sus cinco discípulos se sintieron muy decepcionados; esto debido a

que ellos lo veían como su motivación y pensaban que cuando él alcanzara la meta, ellos serían los primeros en

beneficiarse. Obviamente sufrieron una gran decepción cuando Siddhartha decidió dar a su cuerpo el alimento

que necesitaba. “Está volviendo a las andadas, está regresando a los lujos mundanos”, decían entre ellos. Lo

abandonaron llenos de disgusto. Una vez más Siddhartha se encontraba solo.

El despertar o la Iluminación de Siddartha

Hay un punto en el actual estado de Bihar, llamado Uruvela (ahora conocido como Bodh Gaya) en donde

Siddhartha encontró un grupo de hermosos árboles junto a un río. Parecía un sitio ideal para detenerse a meditar.

Corría una suave brisa y decidió sentarse a la sombra. Mientras se preparaba para meditar recordó algo que,

súbitamente, le mostraba la dirección a seguir. Se acordó de lo que experimentó treinta años atrás, cuando se

había sentado a la sombra del otro árbol mientras su padre participaba en la ceremonia del arado.

Lleno de gozo y de esperanza, entró paulatinamente en un estado de concentración similar al de aquel

importante día de su infancia. Sabía que no había necesidad de forzarlo y que tan sólo tenía que dejarse llevar

de una manera suave, alejando cualquier distracción. Se sentó entonces y penetró en un estado meditativo más

profundo, pasando por muchos niveles de estados supra-conscientes. No se sabe cuánto tiempo permaneció

sentado meditando: Pudo haber estado varios días, semanas o incluso meses. Lo único que se sabe es que la

noche de Vaishakha Purnina llegó a la solución del problema que había ocupado su mente durante mucho

tiempo desde que presenciara las Cuatro Escenas. No sólo alcanzó la solución, sino que además entendió sus

diferentes matices, logrando una comprensión muy profunda de la existencia: Alcanzó la Iluminación plena y despertó a la

verdad.

¿Qué es el estado de Iluminación?

Algunos textos tempranos nos dan la idea del contenido de su experiencia, pero de ninguna manera se trata

de algo fácil de explicar. La Iluminación es inefable de forma inherente: no es algo que la mente racional pueda

entender. No obstante, para empezar, podemos decir que es un estado de conciencia pura, clara y radiante. Es

un estado que trasciende los límites del mundo interior y del mundo exterior.

8

Sólo existe una conciencia continua, pura y homogénea de las cosas como realmente son; es decir, una

conciencia en la que las cosas dejan de ser objetos, trascendiendo de este modo la dualidad sujeto-objeto.

Por lo tanto, esta conciencia pura y clara a veces es denominada conciencia de la realidad. Es un estado de

conocimiento; una visión espiritual que se encuentra libre de toda ignorancia, de toda idea errónea, de cualquier

tipo de pensamiento equivocado, de toda vaguedad, de todo condicionamiento y de todo prejuicio.

También puede ser descrita como la luminosidad total, una conciencia trascendental y una sabiduría

absoluta. Y es, además, el desbordamiento de un amor profundo y de una compasión por todo aquello que

tiene vida. Puede ser descrita como un gozo supremo o una emancipación total al estar libre de los males

de la subjetividad y de las limitaciones de la existencia condicionada. Está caracterizada por una energía

inagotable que se encuentra continuamente burbujeando, por una espontaneidad total y por una creatividad

ininterrumpida.

Ninguno de estos aspectos de la Iluminación funciona de forma separada. Es por ello que no puede

describirse la experiencia real. Sólo podemos llegar a alcanzar una indicación real acerca de lo que es la

Iluminación de un Buda por medio del reflejo del dharma, por medio de una comunicación profunda con

nuestros amigos y, sobre todo, por medo de la meditación. Los relatos tradicionales afirman que la Iluminación

del Buda sucedió de un modo paulatino, mientras se desvanecía la luna llena de la noche de Wesak. Según una

narración particular, durante la primera parte de la noche el Buda miró el pasado, el oscuro pasado y el abismo

del tiempo; miró atrás percatándose de todo el curso de la historia humana, a través de sus millones de años de

evolución.

Distinguió las condiciones que había conseguido establecer y los frutos obtenidos. Se dio cuenta de que lo

había hecho todo y de que todo lo había terminado: Había trascendido por completo el proceso de la existencia

condicionada. Durante la segunda fase de la noche miró a su alrededor (Alrededor del universo) y vio seres

de todo tipo: Humanos, animales, incluso seres en planos superiores. Vio cómo cada uno de estos seres llegaba

a convertirse en lo que era, dependiendo de sus acciones. En otras palabras: Vio cómo los seres renacían de

acuerdo a su karma. Se dio cuenta de que esto sucedía en cada nivel (Desde el abismo más profundo de la esfera

de los infiernos, hasta la más elevada esfera de los dioses).

Finalmente, en la tercera fase de la noche, dirigió su mente hacia la destrucción de los asravas: Los prejuicios

naturales de la mente, las tendencias del pensamiento que se encuentran más profundamente arraigadas a la

existencia condicionada que a lo que no es condicionado, a lo irreal más que a la realidad.

Inmerso en la pureza de su concentración ocupó su mente en la eliminación de los asravas y, por la

mañana, al alba del nuevo día, supo que los había destruido por completo y que había alcanzado la Iluminación:

Siddhartha Gautama se había convertido en el Buda.

La enseñanza del Buda

La tradición budista en su totalidad existe para ayudar a otros a llegar al mismo tipo de despertar y de liberación.

A esta enseñanza, en Occidente, se le conoce como budismo y fue la influencia religiosa más importante que tuvo

la India durante los siguientes mil quinientos años de su historia, después de Siddhartha Gautama.

¿Qué es la Iluminación?

En el siguiente apartado se explicará el sentido de la palabra Iluminación. También se aclaran algunos errores

frecuentes acerca de la naturaleza del Buda y el sitio que ocupa en el budismo. Además, se darán algunas pistas

para entender cómo es que ir al refugio del Buda llega a ser un remedio para nuestra inherente insatisfacción o

sufrimiento dukkha porque ello significa que nos estamos comprometiendo a la realización de nuestro potencial

espiritual (La única forma de llegar a la verdadera satisfacción y felicidad). La palabra“Buda” no es un nombre

propio, sino un título que significa: Aquél que ha despertado. El Buda es alguien que despertó del estado de

somnolencia en el que normalmente nos encontramos, y accedió a una auténtica experiencia de la realidad.

En todas las tradiciones budistas se afirma que la Iluminación comprende esencialmente tres cosas.

1. Estado de conciencia clara, pura y radiante.

En primer lugar, se habla de ella como un estado de conciencia clara, pura y radiante. Al trascender totalmente

la dualidad sujeto-objeto, como suele llamarse, la experiencia es un continuo de conciencia clara, pura y

homogénea que se extiende en todas direcciones. Además, se aprehende la realidad de las cosas tal y como

son, no como objetos percibidos a través de los sentidos, sino penetrando su esencia trascendental. Es por eso

que se dice que la Iluminación es la “Conciencia de la realidad”, un estado de conocimiento superior. Pero ese

conocimiento no debe confundirse con el saber ordinario que está dentro del marco dualístico sujeto-objeto que

se deriva de la percepción a través de los sentidos y la razón. Es un estado de visión espiritual directa, intuitiva,

sin intermediarios, sin intelectualización, en el cual todo se concibe clara, directa e intensamente.

2. Estado de amor-compasión intenso.

En segundo lugar se encuentra el hecho de que la Iluminación es entendida como un estado de amor-compasión

intenso, profundo y desbordado (A veces comparado con el amor de una madre por su único hijo). Ya que este

sentimiento o actitud es la que debemos cultivar, cabe notar que el Buda no habla sólo de seres humanos, sino

de todo ser viviente, sensitivo y en movimiento. Esta compasión consiste en un deseo urgente y muy profundo

por el bienestar, la felicidad y el desarrollo de todos los seres: Un deseo de que todo crezca y se desarrolle, y que

finalmente logre alcanzar la Iluminación.

3. Estado de energía mental y de espontaneidad.

En tercer lugar, se dice que es un estado de energía mental y espiritual inagotable, inconmensurable y de

espontaneidad absoluta, que se vuelcan continuamente en una acción creativa ininterrumpida. La Iluminación

es, pues, un estado de perfecta libertad, ausente de toda clase de limitación subjetiva. ¿Hasta qué punto puede

describirse de esta manera el estado de Iluminación? ¿Hasta qué punto pueden enumerarse sus diferentes

aspectos? Dicho estado puede describirse con mayor exactitud de una manera dinámica: Su aspecto de

conocimiento superior pasa de ser amor y compasión que se transforma en energía espontánea y creativa; ésta,

a su vez, se transforma en conocimiento superior, y así sucesivamente. No se puede aislar un aspecto del otro.

10

¿Cómo sabemos que la Iluminación es el ideal para el ser humano?

Para responder a esta pregunta, debemos distinguir dos tipos de ideales. Existen los “Ideales naturales” y los

“Ideales artificiales”. Un ideal natural es aquel que corresponde a la naturaleza del ser, mientras que el artificial

se impone desde fuera. De acuerdo con esta distinción podemos decir que el ideal de la Iluminación no es un

ideal artificial porque para el humano éste no es una imposición arbitraria externa, sino que corresponde con

su propia naturaleza. Aún más, podemos afirmar que el ideal de la Iluminación es El Ideal para el ser humano,

porque corresponde tanto a su naturaleza intrínseca como a sus necesidades más profundas. Esto lo podemos

explicar de dos maneras: Hemos hablado de la Iluminación, la que, aún al ser entendida de un modo intelectual,

puede parecernos un estado bastante remoto y algo muy lejano a nuestra experiencia; pero, al fijarnos un poco,

podemos encontrar esas cualidades que constituyen el estado de la Iluminación en el ser humano. Así que no son

completamente ajenas al hombre, sino más bien naturales. En cada hombre, mujer y aún en cada niño hay elementos

del conocimiento de la realidad por muy remoto y lejano que éste sea. Experimentamos esos sentimientos de

amor y compasión, por limitados y exclusivos que sean, así como cierta energía, por poca y vulgar que ésta sea.

En el estado de Iluminación estas cualidades humanas estás desarrolladas completa y perfectamente, en

un grado que es difícil de imaginar. Entonces, el que el ser humano posea las semillas de las cualidades que

constituyen la iluminación, crea una afinidad natural con el ideal por alcanzar este estado; y al encontrarlo, puede

responder positivamente. Experimentamos cierta emoción hacia el ideal de la Iluminación porque las semillas se

encuentran en nosotros, en nuestra propia experiencia; así podemos responder positivamente al encontrarlo, en

cualquier momento aún bajo formas distorsionadas.

También podemos ver que la Iluminación es el ideal natural para el hombre porque, al fin y al cabo, esto

es lo único que puede darle plena satisfacción. Es algo que nos hace completamente felices y nos aleja del vacío

en nuestros corazones. En las tradiciones budistas esto se conoce como dukkha o sufrimiento. Hay de tres

tipos: El simplemente sufrimiento que se experimenta por una herida física o mental; el que resulta del cambio

o transformación de las cosas, debido a nuestro apego a los objetos que nos proporcionan placer; y el tercero

es el sufrimiento de todo lo que es la existencia condicionada (Se experimenta cuando no hemos alcanzado la

Iluminación).

¿De dónde proviene el ideal de la Iluminación?

Tiene sus orígenes en la vida misma, en la historia humana; y, de hecho, no podría venir de ninguna otra fuente.

Si miramos a nuestro pasado y examinamos la historia podremos distinguir varios personajes que alcanzaron el

estado de Iluminación; personajes que lograron desarrollar completamente esas facultades espirituales que, en la

mayoría de las personas, se encuentran de forma “Germinal”.

Ahora sería importante aclarar ciertos malentendidos que existen con respecto al Buda y al budismo. Al

comienzo se ha dicho que aún muchas personas que no son budistas conocen, por lo menos, la imagen del Buda, y

que tal vez ésta ya les resulte bastante familiar. Sin embargo, el que se haya visto la figura muchas veces no implica

que se sepa claramente lo que ella representa. Hay muchos que conocen la figura del Buda sin saber quién o qué

fue.

Existen dos tipos de opiniones erróneas que merecen nuestra atención: La primera nos dice que el Buda fue

un hombre común y la segunda que el Buda fue un Dios. Ambos malentendidos provienen de un tipo de enfoque

cristiano (o al menos teísta). En este sentido, se sabe que en el cristianismo ortodoxo Dios y el hombre son dos seres

totalmente diferentes: Dios se encuentra allá arriba, en tanto que el hombre está acá abajo, y entre ellos existe un

abismo insuperable. Dios es el creador, ha creado al hombre del polvo para llevarlo a la existencia. Además, Dios

es puro, sagrado, sin pecado; por el contrario, el hombre es pecador y nunca podrá llegar a ser como Dios. Incluso

Dios no puede llegar a ser hombre, con la única excepción de Jesucristo quien, en el cristianismo, es la encarnación

misma de Dios.

El primer malentendido con el Buda es el siguiente: Desde el punto de vista cristiano, sólo existen tres

categorías para distinguir a los seres: Dios, el hombre (pecador) y Jesucristo (encarnación de Dios). Ahora

bien, ¿En qué categoría está el Buda? ¿Cómo aplica su criterio el cristiano ortodoxo al encontrarse con el Buda?

Evidentemente, para el cristiano ortodoxo el Buda no puede ser Dios ya que, para él, Dios sólo hay uno; tampoco

puede ser una encarnación de Dios porque Dios se encarnó sólo una vez para que naciera Jesucristo. Así solamente

queda una alternativa: La del hombre. Por lo tanto el cristiano ortodoxo, al enfrentarse con el Buda, lo considera

como un hombre normal, esencialmente igual que todos; o tal vez mejor que la mayoría. Pero, por más bueno que

haya sido, se le sigue considerando inferior a Dios y a Jesucristo.

11

Examinando el segundo malentendido - que se deriva del primero -, los eruditos cristianos sostienen que

aunque el Buda haya sido tan solo un hombre ordinario, sus seguidores lo convirtieron en un dios.*

Ambos malentendidos se resuelven muy fácilmente: tenemos que abandonar la tendencia de ver al Buda

desde puntos de vista que no son budistas. Debemos recordar que el budismo es una tradición atea, es decir,

que no concibe la existencia de un ser supremo creador del universo. De hecho el Buda consideró que la creencia

de un Dios personal era un obstáculo para la vida espiritual. El Buda fue un hombre, un ser humano, pero no

un ser humano ordinario sino un hombre Iluminado. Un hombre que llegó a ser, en vida, la personificación del

conocimiento perfecto, el amor y la compasión infinitos y la energía inagotable. Pero no nació siendo un hombre

extraordinario: Alcanzó la Iluminación como resultado de su propio esfuerzo, desarrollando al máximo su

potencial, que tan sólo era una semilla. Desde el punto de vista budista, el ser Iluminado es el ser más sublime

de todo el universo (más aún que los dioses), y por esta razón se le venera. Se le venera en agradecimiento por

habernos demostrado el camino, por habernos dado el ejemplo, por habernos demostrado lo que es posible, lo

que nosotros también podemos llegar a ser. En otras palabras: El Buda es venerado no como Dios, sino como

maestro, como ser ejemplar y como guía. Cabe notar que Gautama Buda es muchas veces llamado Lokajyestha.

Pero también se conoce como Tathagata, Bhagavan, Arahant, etcétera.

De esto podemos deducir la concepción budista del ser Iluminado: El Buda pertenece a una categoría

de ser para la que no tenemos equivalente en el pensamiento o en las tradiciones religiosas occidentales. No

es ni Dios, ni hombre (en el sentido cristiano), ni siquiera hombre sin Dios; es decir, hombre por sí mismo. El

Buda es una categoría de ser entre Dios y el hombre, y al mismo tiempo superior a ambos. También representa

una nueva especie, una nueva mutación, una nueva categoría de ser; es un ser humano, pero al mismo tiempo

indefinidamente más que un humano, es un ser humano Iluminado, un Buda. Pasando a los malentendidos

que hay con respecto al budismo, estos, como es de esperar, se encuentran muy relacionados con ideas erróneas

sobre el Buda. Dado que el budismo es una religión atea, no puede considerársele realmente una religión en el

sentido occidental. Muchas personas, al pensar que una religión significa creer en Dios, piensan que el budismo

“debe” profesar una creencia en Dios; pero esto no es más que un pensamiento confuso. Algunos piensan que

el budismo debe tener un Dios en alguna parte, y se esfuerzan exageradamente por encontrarlo; además acusan

al budista de haberlo extraviado o perdido, o hasta de estar escondiéndolo.

Entonces, si el budismo no es una religión en el sentido cristiano, ¿Qué es? Pues bien, para responder esa

pregunta necesitamos volver a la distinción entre lo real y lo ideal. El budismo (o lo que se conoce tradicionalmente

como Dharma) es todo aquello que nos ayuda a transformar lo real en lo ideal; todo aquello que nos ayuda a

reducir el abismo que existe entre el estado de la ignorancia y el estado de la Iluminación. Dicho de otra manera:

El budismo es todo aquello que nos ayuda a desarrollarnos, todo lo que ayuda a madurar.

Es por eso que vemos al Buda diciéndole a Mahaprajapati, su tía y madre adoptiva: “ Toda enseñanza

que conduzca a erradicar las pasiones, al desapego, a disminuir las riquezas mundanas, a la frugalidad, a estar

contento, a la soledad, a más energía, al deleite en todo lo bueno; puedes estar segura que estas enseñanzas son

las mismas que las del Buda". De modo que el criterio no es nada teórico sino más bien práctico.

Concluimos de este modo como empezamos; con la figura del Buda sentado bajo el árbol Bodhi, a escasas

semanas de su gran despertar. Según una de las versiones más antiguas, en aquel momento el Buda extendió la

mirada sobre el mundo –sobre toda la humanidad-, no con su visión material, sino con lo que llamó su "Visión

espiritual" y la percibió como un lecho de flores de loto sobre un lago. Algunas estaban sumergidas en el lodo,

mientras que otras apenas emergían y otras estaban completamente fuera del agua. En otras palabras: El Buda

vio esas flores, los seres humanos, como seres en diferentes etapas de crecimiento, de desarrollo.

Se puede decir que de esta forma el budismo ha visto a la humanidad desde entonces como un lecho

de plantas capaces de producir brotes; como brotes capaces de producir capullos; como capullos capaces de

convertirse en flores, en flores de loto. Y, más aún, capaces de convertirse en la flor de loto de mil pétalos. Sin

embargo, para que los seres humanos crezcan y se desarrollen necesitan de un guía; su crecimiento no puede

efectuarse inconscientemente, como en el caso de las plantas: Los seres humanos sólo pueden crecer por medio

de un esfuerzo consciente. Por eso el ser humano necesita un ideal.

*A veces hasta pueden encontrarse libros en la época moderna donde se afirma que el Buda fue deificado por sus seguidores después de la muerte.

Nos dicen que esto lo indica el hecho de que los budistas veneran al Buda y, evidentemente, sólo puede venerarse a un dios (para el cristiano venerar a

alguien o a algo implica convertirlo en un dios.) * Quiere decir: "hermano mayor del mundo" o "hermano mayor de la humanidad", porque (Espiri-

tualmente) fue el primero en nacer.

No un ideal de su ser parcial, ni un ideal que sólo tome en cuenta ciertas relaciones con la vida, sino

un ideal que ha de ser un ideal natural, no uno artificial; no puede imponérsele desde el exterior, sino que

debe encontrarse implícito en su propia naturaleza, en las profundidades de su ser. Un ideal que, de hecho,

represente la culminación del desarrollo de su potencial en el más amplio y profundo sentido. Este es, por lo

tanto, el ideal de la Iluminación humana. Hay muchos que no creen en la posibilidad de transformar lo real

en lo ideal. En cambio, en la tradición budista no se duda de esta posibilidad; en el budismo se tiene fe en los

ideales, se tiene fe en el ideal espiritual: El ideal de la Iluminación humana. Y se le tiene fe porque se tiene fe

en el ser humano, así como en su potencial creativo. Debido a esto se le pide que tenga fe en sí mismo, no en

el budismo; más bien se le pide que tome el ideal de la Iluminación humana como una hipótesis práctica. En el

budismo se le pide que experimente, que pruebe por sí mismo.

13

Las Cuatro Nobles Verdades

¿Qué es el Dharma?

“Dharma” es una palabra en sánscrito que puede significar varias cosas. Los significados más relevantes para

este análisis son, primero que nada: “La Verdad”, en el sentido más elevado (como la naturaleza de la realidad),

y en segundo término: Las enseñanzas del budismo. Sin embargo, “Verdad” y “Realidad” son grandes conceptos

abstractos y las enseñanzas del budismo son vastas y a veces pueden parecer contradictorias.

¿Cómo podemos ir al refugio con algo que es tan difícil de asimilar? ¿Podemos condensar la esencia de

las enseñanzas de la tradición budista? ¿Podemos resumir el Dharma en un concepto sencillo y lógico que nos

parezca claramente cierto y basar en él nuestra vida y nuestra práctica? Seguro que necesitamos hacer eso antes

de que en verdad podamos ir al refugio; desafortunadamente, eso no es posible en realidad.

Si intentamos limitar el Dharma a un solo concepto, enseñanza o práctica, lo reducimos al nivel de nuestra

propia comprensión y excluimos aspectos que son de vital importancia para algunas personas. El Buda dijo,

con mucha claridad, que él consideraba al Dharma como todo aquello que ayudara a los seres humanos a

trascender su actual estado de limitación; las personas son tan diversas que lo que necesitamos hacer en ese

sentido no se puede resumir a una simple fórmula.

Las grandes ideas detrás del Dharma

No obstante, hay ciertas formulaciones del Dharma que son tan fundamentales que nos pueden aportar un

marco de referencia para la comprensión. Necesitamos esos conceptos para mantener nuestra vida y nuestra

práctica en línea con la naturaleza de la realidad, tal como la perciben los que sí tienen experiencia directa con

la Verdad Inexpresable.

A menos que tengamos una visión correcta, nuestra vida tenderá a ser gobernada por las creencias,

valores y opiniones sobre el mundo normalmente inconscientes y jamás cuestionados, que por nuestro

condicionamiento, aceptamos porque así lo piden la familia, los amigos, la cultura, así como también el periodo

histórico que estamos viviendo.

Las Cuatro Nobles Verdades

La enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades es, en especial, un buen marco de referencia para empezar a

entender el Dharma ya que toca el problema de la insatisfacción humana. La mayoría de lo que hacemos, decimos

y pensamos tiene que ver con nuestro intento de escapar de la insatisfacción o el sufrimiento. La enseñanza de

las Cuatro Nobles Verdades no descarta la búsqueda de satisfacción, pero apunta a que comprendamos que

la manera en que normalmente perseguimos esa meta no ha dado resultado hasta ahora; nos proporciona un

análisis del por qué no ha sucedido así y nos ofrece, también, una alternativa que en verdad nos conduzca a

una satisfacción duradera. Tienen el potencial para reorientar radicalmente nuestra búsqueda de la felicidad esa

fuerza impulsora que está detrás de nuestra existencia para que cambiemos nuestra forma de vivir a un estilo que

sí comience a crear felicidad en lugar de alejarnos de ella. Atacan al problema básico: El hecho de que la vida, tal

como la vivimos normalmente, no nos da la felicidad que buscamos. Emplean un formato como el que utiliza la

medicina antigua de la India para diagnosticar: describe la enfermedad, la causa, el pronóstico y la cura.

14

Las Cuatro Nobles Verdades son:

1. La Verdad de dukkha.

2. La Verdad del origen de dukkha (El anhelo).

3. La Verdad del cese de dukkha (El dukkha se puede vencer si uno trasciende el anhelo).

4. La Verdad del sendero que conduce al cese de dukka (El Noble Sendero Óctuple).

La Primera Noble Verdad

Lo que quiere decirnos esta Noble Verdad es que la vida, tal y como suele ser vivida, no ofrece una satisfacción

auténtica que perdure. Si lo hiciera, entonces la mayoría de la gente casi todo el tiempo se sentiría satisfecha. Es

evidente que eso no sucede. Si la gente se encontrara en un estado de satisfacción no necesitaría más de lo que

tiene ahora y la sociedad de consumo se detendría.

Tradicionalmente dukkha se divide en varias categorías. El Buda, por ejemplo, repetía muchas veces esta

formulación: “El nacimiento es dukkha, la vejez es dukkha, la enfermedad es dukkha, la muerte es dukkha,

obtener lo que no nos gusta es dukkha, estar separados de lo que nos gusta es dukkha, no obtener lo que queremos

también es dukkha". Pero otras clasificaciones dividen al dukkha de esta manera: El sufrimiento ineludible que

sentimos porque somos seres mortales, porque tenemos un cuerpo no permanente y porque vivimos en un entorno

hostil. El sufrimiento de tener que soportar lo que no nos gusta y de no conseguir lo que nos gusta. El sufrimiento

del cambio: el hecho de que, incluso, cuando la vida se muestra agradable sabemos que la situación reinante

no durará para siempre y eso nos produce ansiedad y remordimiento, aun en las ocasiones más placenteras.

Sufrimiento existencial: el que surge del hecho de que, aunque nuestra vida hacia el exterior fuera totalmente

perfecta, ni así estaríamos satisfechos en tanto que no expresáramos nuestro potencial espiritual.

La Segunda Noble Verdad

De lo que trata es de comunicar que el origen de ese dukkha que sentimos es el anhelo o la sed. Nos dice que

la razón por la cual la vida nos parece tan insatisfactoria es que la manera en que buscamos la satisfacción en

realidad nos causa más sufrimiento: tendemos a creer que podremos ser felices y sentirnos satisfechos cuando (y

sólo cuando) organicemos el mundo que nos rodea de determinada manera para que los acontecimientos y las

demás personas se ajusten a nuestros gustos. Así que dedicamos toda nuestra energía en hacer que eso suceda.

Si nuestra felicidad va a depender del mundo siempre variable e incierto que nos rodea, estamos condenados

a la infelicidad y a la insatisfacción constante. La vida contiene un ineludible elemento de sufrimiento: el

nacimiento, la enfermedad, la vejez, la muerte y todos los dolores e incomodidades que se derivan de tener un

cuerpo frágil y temporal. Si pretendemos no padecer este dukkha, y si no cultivamos las cualidades personales y

la vida significativa que nos permita soportarla filosóficamente, entonces sólo estamos añadiendo otro elemento

de sufrimiento físico que ya experimentamos.

El esfuerzo constante que hacemos para lograr lo imposible es una fuente continua de presión y decepción.

El flujo siempre variable de los acontecimientos, de los que apenas formamos una parte, sencillamente no se puede

organizar con un arreglo estable que dure largo rato, así que no permanecerá como lo deseamos. Por último, aun en

el caso de que un milagro nos permitiera organizar el mundo que nos rodea de manera permanente en un estado

que nos gustara, aunque fuéramos ricos, famosos y alabados; tuviéramos una pareja perfecta y estuviéramos

rodeados de placeres sensuales, etcétera, no bastaría para que nos sintiéramos satisfechos. La verdadera satisfacción

y felicidad provienen de nuestro ser interior, no de las circunstancias externas. Si nuestro mundo interno está

plagado de estados mentales negativos que se derivan de una estrecha fijación por satisfacer nuestros propios

deseos, entonces seremos infelices en el paraíso. Por otra parte, si gozamos del rico mundo interior, cálido y

expansivo de aquél que está en contacto con su potencial espiritual y de la fortaleza interna de quien vive algo más

grande que sus gustos particulares, entonces nos sentiremos profundamente satisfechos (Aunque nos lleguemos

a encontrar en medio del inevitable sufrimiento y de las adversidades de la vida).

Sin embargo, no hay que malinterpretar esta Noble Virtud pensando que el deseo es indeseable porque

es gracias a nuestro deseo de satisfacer las necesidades vitales que nos mantenemos físicamente sanos; nuestro

deseo de tener amistades, belleza y un trabajo que tenga sentido nos encarrila en dirección a una vida plena;

nuestro deseo de realizar nuestro potencial espiritual nos impulsa hacia el Dharma. Así que el problema que

señala la segunda Noble Verdad nada tiene que ver con esos deseos saludables.

15

Existe la avidez neurótica y es ese deseo de conseguir algo que no podrá saciar la necesidad que uno quiere

satisfacer: un vaso de agua calmará nuestra sed y una comida saludable saciará la necesidad que tiene nuestro

cuerpo de consumir alimento, pero el alcohol, la comida chatarra o los aparatos de consumo no nos satisfarán

en realidad si lo que nos hace falta es amistad, paz mental o la sana autoestima que surge cuando uno lleva una

vida significativa. Cuando el Buda enseñó la Segunda Verdad, resumió la causa de nuestra insatisfacción en una

sola palabra: Avidez. Los budistas de diversas tradiciones tienden a enfatizar que esa avidez de la que hablaba

el Buda era el resultado de la ofuscada obsesión que tenemos con nosotros mismos. Los budistas tibetanos, por

ejemplo, se refieren a ello mediante la frase “Apego egoísta” cuando traducen las Cuatro Nobles Verdades. Y

es una oración que subraya dos aspectos de la avidez insana: uno, que es estrechamente egoísta y dos, que se

caracteriza porque uno se aferra con fuerza. Nuestra inclinación de aferrarnos con fuerza a las cosas positivas

de la vida puede estrujar el placer que hay en ellas. Muchas veces arruinamos nuestra felicidad por aferrarnos

a las experiencias placenteras, al esperar demasiado de ellas y deseando que perduren en lugar de disfrutarlas

en su momento y deseando que se repitan lo más pronto posible.

La Tercera Noble Verdad

La Primera y Segunda Verdades nos pueden causar un fuerte impacto cuando nos dicen que la manera en que

acostumbramos buscar la felicidad en realidad nos está trayendo más sufrimiento. Sin embargo, la Tercera

Verdad nos trae buenas noticias: Si la vida como normalmente la llevamos conduce a la insatisfacción, un

modo diferente de vivir nos acercará a la satisfacción y a una felicidad más profunda que aquella que podamos

conseguir al poseer muchas cosas y darnos cuenta de innumerables placeres pasajeros.

Sí, estamos enfermos. Sí, hemos estado agravando nuestra enfermedad al comportarnos como hemos

venido haciéndolo, pero existe un remedio siempre y cuando admitamos que nos encontramos enfermos.

La Tercera Verdad se basa en el hecho de que nuestra insatisfacción es producto de las condiciones y que

puede superarse si éstas cambian. Puede subsanarse si erosionamos la avidez, si expandimos nuestra forma

egoísta de ver la vida y si dejamos de aferrarnos. Podemos trascender el sufrimiento y la insatisfacción si

miramos más allá de la perspectiva estrecha desde la que acostumbramos enfocar la existencia y actuamos de

un modo más abierto y expansivo.

La Cuarta Noble Verdad

La Cuarta Noble Verdad nos revela que la forma de lograr lo anterior, es decir, de expandir la visión y reducir

la avidez es siguiendo un camino progresivo de desarrollo espiritual que incida sobre cada aspecto de nuestra

manera de vivir. Esto es lo que los budistas denominan el Noble Sendero Óctuple, conformado por:

1.Visión (Cómo vemos al mundo y el papel que desempeñamos en él).

2.Emoción.

3.Habla.

4.Acción.

5.Modo de Subsistencia.

6.Esfuerzo.

7.Atención Consciente.

8.Samadhi (Meditación o sabiduría que surge de los estados más elevados del ser).

En esencia, el Sendero Óctuple dice que si practicamos con constancia los preceptos (Cada vez más

profundamente en las diferentes áreas de nuestra vida), si cultivamos atención consciente y emociones positivas, si

expandimos nuestra visión exponiéndolos al Dharma y si profundizamos en la visión cabal, entonces con el tiempo

nos convertiremos en seres más grandes, con una visión más amplia y un enfoque más expansivos al acercarnos a

la vida.

Nuestra búsqueda de felicidad ya no se basará en obtener placeres pasajeros o posesiones no permanentes

ni en la aprobación de los demás ni en el estatus o la reputación. En cambio, tendremos un sentido mucho más

profundo de la felicidad y la plenitud, a medida que nos vayamos acercando a ese tipo de ser que está en nuestro

potencial desarrollar, independientemente de lo que nos arroje el universo cambiante y transitorio que nos rodea.

16

Camino triple

La Ética

Como cualquier otro aspecto de la práctica budista, la ética es un medio para llegar a un fin -La Iluminación-.

Cuanto más cerca estamos de la Iluminación más irrelevantes se vuelven las observancias éticas conscientes,

debido a que, de una manera natural, hemos empezado a actuar de un modo que contribuye a nuestro bienestar

y al del mundo. Antes de esto es necesario adoptar la práctica consciente de ciertos principios éticos. Esto no

significa que tengamos que seguir, de un modo formal, un conjunto de reglas. De acuerdo con el budismo, lo

que importa es el estado mental del que provienen nuestras acciones, y la práctica de la ética es la forma en que

transformamos nuestros estados mentales, no sólo cuando nos sentamos a meditar, sino todo el tiempo.

Esta idea de la ética difiere del enfoque occidental. Muchos occidentales están acostumbrados a pensar

que la ética consiste en seguir una lista de reglas que pos ha transmitido alguna autoridad (Nuestros padres,

la sociedad o Dios). La ética budista, por otra parte, nos pide que nosotros mismos decidamos de una manera

activa qué tipo de seres queremos ser, y una parte esencial de esto es escoger un código moral, en el que

basaremos nuestra vida de una manera honesta. Al, decidir ser budistas estamos dándole una alta prioridad al

crecimiento hacia la Iluminación. Por lo tanto necesitamos llevar una vida que ayude nuestro progreso, y no lo

obstaculice, y que además, exprese nuestros ideales.

La ética budista consiste en organizar nuestra vida fomentando las emociones positivas y suavizando

las negativas. Consiste en liberar nuestro ser de la esclavitud de nuestros hábitos inútiles y de nuestro

condicionamiento, para convertimos en individuos más fuertes y eficientes, con un mayor control de la dirección

que queramos tomar. Además consiste en actuar de un modo que nos haga sentir más plenos, al estar tratando

de vivir de una manera honesta, de acuerdo a nuestro potencial.

Ser ético, en el sentido budista, consiste en actuar inteligentemente para nuestro propio beneficio. No se

trata de una práctica egoísta. No podemos separar nuestra persona de los demás o del mundo que nos rodea.

Todos formamos parte del entorno, cuando le hacemos daño a otros nos estamos haciendo daño a nosotros

mismos, y cuando beneficiamos a otros también estamos beneficiándonos nosotros mismos. En un sentido

último, la ética budista consiste en cultivar y expresar una sabiduría que trasciende nuestra propia persona, al ir

más allá de nuestro limitado punto de vista, actuando desde una perspectiva más amplia y menos egocéntrica.

Al hacer esto estamos actuando por el interés propio de nuestro ser real, de los demás y del universo como un

todo. En ausencia de Dios, los términos «Bueno» y «Malo» son inapropiados en relación a la idea budista de

la ética. En lugar de estos, el budismo habla de acciones «Torpes» o «Perspicaces», La conducta perspicaz es

una conducta inteligente, debido a que contribuye a nuestra propia felicidad y a la de otros, a que nace y da

lugar a estados mentales positivos y a que nos ayuda a desarrollamos. Cualquier otro tipo de conducta no sería

«Mala» sino mas bien torpe. Queda claro que la ética, en este sentido, es un tema mucho más amplio que la

simple obediencia a una lista de reglas: podría incluir consideraciones tales como el lugar donde vivimos, las

personas con las que nos asociamos, nuestro trabajo, nuestras relaciones sexuales, nuestras amistades, las cosas que

comemos, los libros que leemos, lo que hacemos con nuestro tiempo libre y cualquier otro aspecto de nuestra vida.

A pesar de que la ética no es una cuestión de reglas, el budismo nos proporciona ciertas guías denominadas

«Preceptos». Estos no son mandamientos -En una tradición sin Dios el concepto de mandamiento no tiene

ningún significado-. Representan ciertas guías que describen el comportamiento de un ser iluminado. Los

budistas se disponen a adoptar estos preceptos como principios de entrenamiento, debido a que al decidir, de

una manera consciente, comportarse como seres iluminados les permite convertirse más en seres Iluminados.

En el budismo no existe el concepto de pecado; el fracaso en mantener un precepto no es considerado «Pecado»;

lo que sucede es que no se están manteniendo los niveles éticos que nos habíamos planteado. La respuesta

emocional que tenemos, al no mantener estos estándares, es muy diferente a la de la culpa provocada por «El

acto del pecado» en los sistemas éticos autoritarios.

Desgraciadamente muchos occidentales se encuentran agobiados por sentimientos de culpa irracional:

un legado de las actitudes religiosas que imagina a Dios como una figura de autoridad cósmica que nos juzga y

considera que nuestros impulsos naturales son «Algo malo». Estas actitudes encerradas en el dogma cristiano

del «pecado original» pueden conducir a un profundo sentimiento de infravaloración. Esta actitud negativa

hacia uno mismo, y por consecuencia hacia otros, entorpece cualquier actitud ética sana, que debería fomentar la

apertura, la felicidad, el amor y la tolerancia. Muchos de nosotros tendremos que debilitar nuestros sentimientos

de culpa irracional, antes de poder acercamos a los preceptos budistas con la actitud correcta. Quizás todos los

occidentales corremos peligro de contaminar nuestra actitud hacia los preceptos, al importar conceptos como la

obediencia y el pecado de otras tradiciones.

Cabe mencionar que no todos los sentimientos de culpa son irracionales. Puede ser razonable y de utilidad

sentir pena, decepción o remordimiento por nuestro fracaso en mantener los preceptos, causándonos daño a

nosotros mismos y a otros, especialmente si estos sentimientos nos llevan a superar esos hábitos y a actuar de

una forma más inteligente. Aún cuando los sentimientos de remordimiento sean justificables, debemos tratar

de solucionarlos tan pronto como sea posible, sin arrastrados cuando sean inútiles y sin dejar que dañen nuestra

autoestima.

Los preceptos budistas se expresan tradicionalmente en términos negativos, como actos que nos

proponemos evitar. Asimismo, cada uno tiene un principio positivo que ejemplifica el estado mental o la

emoción que necesitamos desarrollar y expresar como parte de nuestra práctica espiritual. Lo importante son

las emociones positivas y estados mentales que subyacen a los preceptos. No sirve de nada seguir un precepto al

pie de letra sin practicar el principio positivo que lo subyace. Por otra parte, el practicar los principios positivos

hace que pierdan su atractivo las acciones dañinas, de las que nos previene la forma negativa de los preceptos;

y con frecuencia nos ayuda a dejarlas atrás con facilidad, de la misma manera que dejamos atrás las cosas que

nos divertían de pequeños. La forma exacta en que se expresan los preceptos difiere un poco dependiendo de

las diferentes tradiciones, y también de acuerdo con el nivel de compromiso y desarrollo del individuo. Sin

embargo hay cinco guías éticas con las que todos las tradiciones están de acuerdo, que en las siguientes cinco

secciones explicaremos, junto con sus principios subyacentes.

La abstención de hacerle daño a los seres vivos

El principio positivo que subyace a este precepto es que debemos esforzarnos por comportarnos de una manera

amistosa, comprensiva y amable hacia nosotros mismos, otras personas, los animales e incluso nuestro medio

ambiente. Ya hemos visto que la Iluminación además de ser «La liberación del corazón» es la sabiduría -las dos

son inseparables-, y que es de central importancia para el crecimiento espiritual el desarrollo de un corazón

amable y abierto. Los budistas realizan varias prácticas de meditación para cultivar sentimientos de amistad y

compasión. No es suficiente contar con sentimientos de calidez; estos tienen que hallar expresión en actos reales

de bondad.

La aplicación de este precepto comienza con nuestra persona y después se extiende, como las ondas

en la superficie de un estanque. Mucha de nuestra infelicidad es auto-impuesta y comenzamos Con nosotros

debido a que si no nos sentimos felices no podemos formar amistades reales con otros. Para sentirnos felices

necesitamos aprender a amarnos y a ser buenos con nosotros mismos, deshaciéndonos de nuestros hábitos

autodestructivos, sentimientos de culpa irracional y nuestras ansiedades, previniendo estados de estrés que no

nos dejan experimentar estados mentales más agradables.

El principio positivo que subyace el precepto va aún más lejos. Además nos incita a cultivar más bondad

y amabilidad en nuestras relaciones con los que nos rodean, empezando con nuestra familia y amigos más

cercanos. Nos incita a ver estas personas como seres humanos, que tienen necesidades y temores propios, tan

válidos como los nuestros. Nos incita a mostrar amistad y consideración hacia estas personas por medio de

actos reales de bondad -al esforzamos por ayudarlas cuando necesitan ayuda, dándoles regalos aunque no

sea su cumpleaños, prestándoles ayuda en sus deberes y diciéndoles cuanto las queremos-. Si nos esforzamos

conscientemente por desarrollar amistades de esta manera, encontraremos que muy rápidamente esto tendrá

un efecto muy profundo en la calidad de nuestras relaciones, y por tanto en nuestra vida y la vida de aquellos

que nos rodean.

Al hacernos amigos de nosotros mismos y de las personas que tenemos cerca, el budismo nos incita a

llevar las cosas más lejos todavía: nos incita a volvemos amigos del mundo. Nuestros sentimientos de calidez

se extienden no solamente hacia la gente que conocemos, sino hacia gente que nunca hemos visto. Deben

extenderse más allá de la humanidad, hasta alcanzar a todas las criaturas con quienes compartimos el planeta.

Siempre que sea posible debemos expresar estos sentimientos por medio de actos de bondad. El ideal budista

de ser amigo del mundo encuentra su expresión más intensa en el ideal del Bodhisattva, una palabra sánscrita

para un ser cuya esencia es la Iluminación. Hablaremos del ideal del Bodhisattva más tarde, por lo pronto

sólo diremos que un Bodhisattva es alguien que ha escogido trabajar de forma totalmente desinteresada por el

beneficio de otros, a partir de una profunda experiencia de unidad con todos los seres conscientes.

En su forma negativa como algo que nos proponemos evitar, este precepto tiene varias implicaciones

concretas. En su nivel más simple nos incita, siempre que sea posible, a evitar la violencia u otras acciones que

dañen a los seres vivos. Además nos incita a evitar causarle daño a otros a nivel mental, emocional o espiritual

y nos incita a no participar en acciones que causan dolor o sufrimiento.

Para muchos budistas esto implica, entre otras cosas, el ser vegetariano. En vista de los métodos que

emplean las granjas y fábricas actualmente en Occidente, ser vegetarian0 es especialmente relevante, ya que

se causa bastante daño a los animales con la finalidad de proporcionarle al hombre una sensación placentera

a un precio mínimo. Algunos budistas occidentales además lo extienden y tratan de evitar cualquier producto

animal, como los huevos o los productos lácteos, ya que piensan que esto los hace cómplices, de un cruel

sistema de explotación animal.

El precepto también tiene implicaciones en nuestra forma de subsistencia y obviamente descartaría el

trabajo en el ejército, la industria armamentista, el comercio de la carne o las pieles, o en cualquier industria

que promueva la violencia y cause la muerte, el sufrimiento y la explotación de otros seres vivos por fines

económicos. En un nivel más sutil, también cuestiona las formas de trabajo que causan un sufrimiento menos

obvio o hacen daño a un nivel espiritual; como es el caso de la industria publicitaria que promueve la avaricia,

o las industrias que producen lujos innecesarios. En términos de no hacernos daño a nosotros mismos, también

habla del daño causado al desempeñar trabajos que obstaculizan nuestra felicidad o crecimiento, y que pueden

sujetarnos a una prisa y ansiedad que imposibilitan la paz mental.

La abstención de tomar lo que no nos pertenece

El principio positivo que subyace este precepto es que, en lugar de tomar cosas de otros, debemos tratar de ser

tan generosos y desprendidos como sea posible, para así expresar nuestros sentimientos de calidez y expander

nuestra consciencia más allá de nuestras propias necesidades. A menudo se describe la generosidad como

la virtud budista fundamental, puesto que dar es una forma excelente de superar la dolorosa obsesión que

tenemos por nuestra propia persona; y en cierta manera se puede decir que ésto es de lo que trata el budismo.

La generosidad es una actitud de la mente que tienen que cultivar los budistas día a día, tratando de

recordar, de una manera consciente, la importancia del acto de dar, poniéndolo en práctica cada vez que se

tenga la oportunidad. Esto no abarca el ámbito material únicamente; algunas personas tienen muy pocas

cosas de valor material que puedan dar, sin embargo pueden ser muy generosos con su tiempo, su energía, o

sirviendo a otros de guía y apoyo. Otro valioso acto de generosidad se realiza al mantener un juicio sano y un

estado de calma cuando otros tienen menos control sobre su mente y sus emociones. Todas estas son formas de

generosidad que tienen un mayor impacto en el mundo que cualquier otro regalo material. Para los budistas la

generosidad, como acto consciente, es una parte importante de su práctica espiritual. Es importante no sentir

esta práctica como una carga; si el dar resulta doloroso, tenemos que mirar de cerca nuestra motivación, ya que

es muy posible que no se cuente con un sentimiento de generosidad real. Al igual que cualquier otro aspecto de

la ética budista, lo que cuenta es la actitud y aunque una actitud de generosidad tiene que expresarse en un acto

concreto, este acto, por correcto que pueda parecer, no tiene ningún valor si se realiza a partir de una motivación

negativa. En su forma negativa, tomar lo que no nos pertenece no se limita a la abstención de robar. Puede

manifestarse al manipular a otros para conseguir lo que queremos, al usar sus deseos, temores, sentimientos de

culpa o de pesar, al usar nuestra autoridad o poder al aprovecharnos de su debilidad. De la misma manera que

es posible ser generosos con cosas que van más allá del valor material, se puede tomar lo que no nos pertenece

al tratar de conseguir cosas que otros no quieren darnos, tales como su tiempo y su energía. Estas formas

indirectas, con frecuencia, son mucho más dañinas que el robar.

La abstención de una conducta sexual dañina

El budismo no considera que el sexo sea, “Malo”; la represión puede ser un mal mucho mayor. Tampoco toma

una posición moralista en contra de formas particulares de actividad sexual, tales como la masturbación, la

homosexualidad o el sexo fuera del matrimonio. Sin embargo nos incita a liberamos de cualquier forma de

esclavitud, incluyendo la esclavitud de los deseos que no podemos controlar.

El principio positivo que subyace este precepto es que debemos tratar de cultivar un estado de satisfacción

sana. Uno de los principales enemigos de este estado es el deseo neurótico; el deseo sexual tiene un gran

potencial para convertirse en un deseo neurótico de gran intensidad. La satisfacción de nuestros deseos sexuales

generalmente involucra a otros, teniendo un gran impacto en nosotros y en la vida de ellos. Por esta razón hay

un precepto que habla exclusivamente de la conducta sexual. Para alcanzar un estado de satisfacción espiritual

tenemos que ir más allá de la esclavitud del deseo, y para mucha gente puede que el principal enemigo no sea

el sexo sino la adicción a la comida, la bebida, el tabaco, aparatos de alta tecnología, el poder, el reconocimiento,

los logros o los bienes materiales.

Mientras que nos dejemos controlar por nuestros deseos neuróticos perpetuaremos el círculo vicioso. Es

como ver la zanahoria enfrente de nosotros: sin importar qué rápido avancemos, no podremos alcanzarla nunca.

Tan pronto como satisfacemos una de las cosas que queremos, surge otra, reemplazando la anterior, luego otra

y otra. Así, respondemos cada vez más rápido a. nuestros deseos, pensando que esta vez alcanzaremos la

zanahoria para sentamos en paz a disfrutar nuestra felicidad. No obstante no resulta así de simple. La felicidad

no viene al alcanzar la zanahoria; la felicidad no puede atraparse, la felicidad está allí todo el tiempo para que

la tomemos si queremos dejar de correr. La felicidad nunca surge al satisfacer un deseo neurótico; un deseo

neurótico proviene de un estado mental que crece cada vez que tratamos de satisfacer lo que está pidiéndonos.

La felicidad surge al salir del círculo vicioso, viendo el deseo neurótico como tal y al no permitirle que distraiga

la mente. Solo entonces podremos alcanzar la paz mental que nos permitirá ver las cosas claramente, y sólo

entonces nos quedará energía para alcanzar objetivos más refinados. Esto no quiere decir que no podamos

o debamos disfrutar el sexo; la comida o cualquier otra cosa, sino que este tipo de cosas no deben controlar

nuestra vida y nuestra mente.

La forma negativa de este precepto se interpretaba tradicionalmente como la abstención, por parte

de los laicos, del adulterio, la violación y la abducción. Obviamente esta interpretación requiere un análisis

profundo en relación a la conducta sexual en la sociedad moderna. Todos los principios éticos budistas pueden

verse como ramificaciones del primer precepto: No causarle daño a nuestra persona o a otros seres vivos. Este

precepto no es la excepción. Sí lo vemos de esta manera, la abstención de una conducta sexual dañina significa

que debemos controlar nuestros deseos sexuales de tal forma que no hagan daño a nuestra persona o la de

otros. Nuestros deseos sexuales nos hacen daño si les permitimos que disturben nuestra paz mental, de lo que

ya hemos hablado anteriormente. Además pueden hacemos daño si les permitimos que nos conduzcan, de una

manera poco consciente, a relaciones o situaciones que pueden resultar dañinas para nuestro crecimiento.

También podemos causarles dolor a otras personas si tratamos de satisfacer nuestros deseos de una manera

egoísta, sin tener en cuenta sus necesidades. Los budistas, por lo tanto, cuando establecen una relación sexual,

tratan de ver a la otra persona como un individuo, que cuenta con deseos, necesidades y miedos, tratando

de no utilizarla como si fuera un objeto sexual. Por ello se evita entrar en relaciones desiguales, donde la otra

persona tiene expectativas que sabemos no estamos dispuestos a cumplir. Los budistas además intentan evitar

producirles dolor a terceras personas a causa de la gratificación sexual; por ejemplo, al tener relaciones sexuales

con el miembro de una pareja monógama.

A pesar de que el budismo no ve el sexo como algo «Malo», la completa abstinencia de la actividad

sexual se ha considerado, tradicionalmente, una práctica importante para los monjes, monjas y otras personas

que están tratando de seguir el sendero de una manera seria. Esto ocurría por razones prácticas, antes de

que existieran métodos anticonceptivos, ya que mantener y educar a los hijos requiere de tiempo y energía

que podría utilizarse para la práctica espiritual. El celibato es una práctica espiritual importante. Para muchas

personas el deseo sexual representa el deseo neurótico más fuerte, y para poder vivir de una manera más

relajada el celibato puede constituir un paso importante. La abstinencia permite que haya más energía disponible

para otras actividades, especialmente para la meditación. El celibato se asocia normalmente con un estilo de

vida monástico, pero periodos de abstinencia sexual voluntaria pueden resultar de beneficio para todos, sin

importar el estilo de vida. En muchos países budistas orientales es bastante normal para las personas laicas

adoptar un estilo de vida monástico durante ciertos periodos. Muchos budistas occidentales, que no son célibes

normalmente, también se abstienen voluntariamente de tener actividad sexual en periodos concretos, quizás

por unas cuantas semanas mientras se encuentran en retiros de meditación.

La abstención de un habla falsa

Este precepto implica mucho más que el no mentir. Nos pide que tengamos una comunicación honesta, abierta

y clara. Nos pide ser nosotros mismos sin vergüenza alguna, sin escondemos detrás de nuestras ideas de lo

que nos gustaría ser o lo que a otros les gustaría que fuéramos. La honestidad requiere coraje para vemos y

aceptamos tal y como somos para empezar a trabajar en nuestra persona de la manera adecuada. Nos ayuda

a comportarnos de una forma más auténtica y nuestro esfuerzo viene del corazón; sin este esfuerzo no hay

progreso espiritual. Además forma la base de amistades verdaderas, que constituyen una de las mejores alegrías

de la vida como ser humano.

A la mayoría nos resulta difícil aceptarnos, y pasamos gran parte de nuestro tiempo escondiéndonos

detrás de una máscara. Mantener esta máscara exige mucha energía y nos produce ansiedad, sobre todo cuando

pensamos que otros descubrirán lo que hay debajo, que a su vez introduce un elemento de timidez e inseguridad

en nuestras relaciones con otras personas, obstaculizando nuestras expresiones de afecto. Quizás lo peor de todo

es que pasamos tanto tiempo detrás de la máscara que empezamos a engañarnos a nosotros mismos, hasta él

punto que nos resulta imposible ver quienes somos realmente. Al estar tan acostumbrados a escondemos detrás

de esa máscara, al principio puede parecer muy peligroso comunicar honestamente, debido a que implica mostrar

nuestras debilidades y fracasos. Esto requiere coraje y por eso es necesario realizar un esfuerzo consciente para

abrirnos por completo con cada cual y así experimentar una gran sensación de libertad. La experiencia resulta

bastante liberadora. Cuando ya no tenemos nada que esconder muchas de nuestras tensiones se desvanecen.

Además hallamos que otros, en lugar de rechazamos por nuestros «indeseables» defectos, nos respetan más por

lo que realmente somos. Nuestras relaciones alcanzan mayor profundidad y calidez, haciendo florecer nuestras

amistades. Esto trae un sentimiento de autoestima genuino y nos permite aceptarnos a nosotros mismos con

nuestras cualidades y defectos. Sólo podemos empezar a cambiar nuestros defectos cuando los hemos aceptado.

Nuestro intento por esconder algunas partes de nuestra persona nos debilita y entorpece. El no reconocer los

aspectos sombríos de nuestra personalidad no hace que desaparezcan. En lugar de ello, se arraigan en las

sombras de nuestro interior y establecen un combate en nuestra psique. Nuestro ser se divide, de tal forma que

ni siquiera nuestras resoluciones más firmes tienen suficiente poder; cambian constantemente nuestros estados

de ánimo y nuestras prioridades. Para integrar en un todo esta condición fragmentada, necesitamos ser más

conscientes de nuestros sentimientos y motivaciones reales; una forma de lograr esto es siendo honestos tanto

con nosotros mismos como con los demás. Conforme aprendemos a reconocer y a transformar los aspectos de

nuestra personalidad que nos desagradan, empieza a haber más unidad en las partes que antes se encontraban

divididas, y nos volvemos individuos más estables, capaces de realizar un esfuerzo de todo corazón para crecer.

Podemos llegar a encontrar que muchas de las partes que solíamos esconder ya no son desagradables, sino que

se han convertido en grandes fuentes de fuerza y energía en nuestra vida.

Habíamos mencionado que cada uno de los cinco preceptos debería interpretarse en base al primero

y éste no es la excepción. Es importante equilibrar la honestidad con la buena voluntad. No siempre resulta

positivo actuar en base a nuestros sentimientos, por muy honestos que puedan ser. Si, de una manera muy

sincera, queremos estrangular a nuestro jefe con su propia corbata, esto no significa que debiéramos llevar a cabo

nuestro deseo. A pesar de que pueda ser necesario para algunas personas pasar por una fase en la que pierdan

la paciencia al tratar de explorar sus emociones reales, el objetivo debe ser actuar con franqueza sin hacerle

daño a nadie. Las emociones fuertes incluso la ira pueden expresarse sin la necesidad de usar violencia física

o emocional. Esto requiere auto-control; el auto-control consciente no es 1o mismo que la inhibición producida

por el miedo. Nuestro grado de honestidad afecta nuestros estados mentales y además determina la calidad de

nuestra interacción con los demás. Al rehusarnos a ser nosotros mismos no permitimos que otros nos ofrezcan

su amistad; muy poca gente desea ofrecerle su amistad a una máscara. El budismo pone un gran énfasis en la

amistad, y en especial en la amistad entre dos personas que comparten una aspiración espiritual. Es muy difícil

progresar sin este tipo de apoyo. Necesitamos del aliento y la inspiración de gente como nosotros y en ocasiones

también necesitamos que otros nos señalen nuestros errores. Necesitamos amistades que forman el contexto en

que podemos abrir nuestro corazón, en que podemos desarrollar y expresar nuestros sentimientos de amor. Si

no podemos ser abiertos y honestos no llegaremos muy lejos.

21

Resulta especialmente provechoso estar en contacto cercano con otras personas bien intencionadas, que

compartan nuestros ideales y que valoren la comunicación real. Algunas personas en nuestra sociedad no

parecen valorar la honestidad y otras hallan difícil tomar en cuenta nuestro bienestar; con personas así sería

tonto ser honestos. Sin embargo no debemos usar esto para racionalizar nuestro deseo de escondemos detrás de

una máscara; casi todos podríamos beneficiamos al ser mucho más honestos en nuestras relaciones. Es verdad

que en el tipo de sociedad en que vivimos en ocasiones es muy difícil ser honestos. La amistad entre budistas,

por otra parte, debe proporcionar un ambiente en que se valore la comunicación franca y ésta sea recíproca y en

donde exista un interés y una preocupación genuina por cada cual.

La abstención de omnibular la mente con bebidas o drogas

La práctica espiritual implica tanto el desarrollo de las emociones como el de la conciencia. El principio positivo

que subyace a este precepto es que los budistas deben tratar de ser tan conscientes como sea posible, a todas horas

y en todas partes. La formulación negativa nos invita a estar alertas de cualquier cosa que entorpezca nuestra

conciencia; el alcohol y las drogas son buenos ejemplos, pero debe recordarse que la sociedad moderna además

ofrece muchas otras maneras para evitar el contacto con la realidad.

La cualidad de conciencia que los budistas se esfuerzan por desarrollar es la concienciación: La atención

calmada y lúcida que discrimine lo que está sucediendo aquí y ahora. Significa estar presente, realmente, en todos

y cada uno de los asuntos de nuestra vida. Esto es algo que tiene que practicarse; la meditación tiene el efecto

de incrementar nuestro nivel de conciencia pero no es suficiente: Necesitamos esforzarnos para que nuestra

conciencia de cada momento pueda tener un efecto real en nuestra vida diaria.

La concienciación tiene varias dimensiones. En primer lugar implica el ser conscientes de nosotros mismos:

de nuestro cuerpo, pensamientos y sentimientos. Implica el prestarle atención a nuestro alrededor. Implica el ser

conscientes de otras personas como seres humanos, más que como objetos. Y además implica el ser conscientes

de la realidad, o por lo menos el tomar en cuenta verdades como que la vida es corta y que el materialismo no

representa la manera más productiva o noble de vivir. Supone un esfuerzo real desarrollar la concienciación, no

sólo dentro de la meditación sino en otras situaciones también, y de ésto trata este precepto.

En primer lugar, el desarrollo de conciencia es placentero; pone un toque de sutileza en las actividades más

simples, convirtiéndolas en algo sumamente placentero; nos permite experimentar de una manera más plena

la belleza del mundo y la alegría de vivir en éste; traspasa el ajetreo de la vida, permitiéndonos experimentar

paz en nuestra realidad de todos los días. La concienciación nos pone en un estado de atención. A menos que

seamos conscientes, momento a momento, de nuestros pensamientos, estados de ánimo y de los sentimientos y

motivaciones que nos impulsan, tendremos muy poco control consciente de la dirección general de nuestra vida.

A menudo estamos a merced de nuestros impulsos instintivos e inconscientes. Sólo si sabemos, de una manera

clara, lo que está sucediendo en nuestra mente y en nuestro corazón dejaremos de comportarnos como víctimas de

nuestro condicionamiento pasado y de nuestras circunstancias externas presentes.

En último lugar, la concienciación nos permite desarrollar una individualidad auténtica. Nos proporciona una

continuidad de conciencia a través de todos los eventos internos y externos que experimentamos, mostrándonos

que somos seres en desarrollo con un futuro por delante. Nos permite integrar poco a poco todos los diferentes

componentes de nuestro ser en un todo. Nos ayuda a ser auto-conscientes y auto-motivarnos, ya que nuestros

ideales y creencias surgen de la riqueza y de la claridad de nuestros enfoques del mundo, más que de las opiniones

de la gente que nos rodea.

Si el principio positivo que subyace a este precepto nos pide realizar un esfuerzo por mantener un grado

de conciencia bajo las difíciles circunstancias del mundo moderno, el principio negativo nos pide evitar cosas que

obstaculizarán la concienciación. El alcohol y las drogas se han escogido como partes del precepto debido a que eran

las principales formas de evasión disponibles en tiempos del Buda; hoy en día todavía son ejemplos importantes.

Los budistas no asumen una actitud mojigata hacia el alcohol; el punto más importante es que debemos

mantener nuestro nivel de conciencia y no que la bebida sea mala; muchos budistas en Occidente no son abstemios

totales. Sin embargo es un hecho muy común que el alcohol y las otras drogas nublan la mente, y si las usamos a

menudo, entorpecerán nuestra concienciación y será más lento el progreso que realicemos. Al llevar a cabo una

práctica espiritual budista, con frecuencia la gente se encuentra más feliz y contenta, expresando sus emociones

más cálidamente y con mayor facilidad; por lo tanto prescinde del alcohol como medio de des-inhibición. El alcohol

puede ser de beneficio temporal para algunas personas especialmente las que se reprimen pero los budistas en

general no necesitan emborracharse o achisparse para sentirse a gusto.

22

Desde los tiempos del Buda los seres humanos han desarrollado ingeniosas maneras para evitar el contacto

con la realidad. La mayor parte de estas maneras llevan el nombre de «Entretenimientos» (Que se diferencian

del arte genuino). La televisión, los periódicos sensacionalistas, los videos juegos, las novelas baratas, e incluso,

el trabajo, pueden distraernos de nuestra experiencia de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Como

en el caso del alcohol y las drogas, esto no significa que el ver una telenovela de vez en cuando o el leer una

novela «romántica» sea malo. Sin embargo debemos reconocer que si pasamos gran parte de nuestro tiempo

distrayéndonos de esta forma, atrofiaremos nuestra conciencia y limitaremos nuestro crecimiento.

Estos son, entonces, los cinco principios éticos que adoptan todos los practicantes budistas: Tratar de ser

tan bondadoso, generoso, sentirse tan satisfecho, ser tan honesto y consciente como sea posible, todo el tiempo

y en todo lugar. Si son llevados a la práctica, estos principios pueden llegar a tener una gran efecto en nuestra

vida y en nuestros estados mentales, ayudándonos a alcanzar mayor claridad y plenitud emocional. Ahora

bien, los cinco preceptos no son un fin en sí mismo, la práctica de la ética es sólo el primero de los tres aspectos

del sendero budista.

Una vida ética es la acompañante esencial de la práctica de meditación. Si realmente vamos a progresar

no podemos aislar nuestra práctica de meditación del resto de nuestra vida. Debemos permitir que nuestra

meditación afecte toda nuestra vida, y nuestra vida debe apoyar nuestra meditación. Sin un estilo de vida ético

-en el sentido budista del término-, la meditación no puede ser totalmente eficaz y los efectos de la meditación

no transformarán nuestros estados mentales de todos los días.

La Meditación

Si decimos que el fundamento ético de nuestra vida tiene un efecto en nuestra mente de una forma indirecta,

entonces la meditación, el segundo aspecto del sendero budista, ejerce una influencia directa en nuestros estados

mentales. La meditación nos da una forma de trabajar en nuestra mente usando la mente: permitiéndonos

incrementar nuestra capacidad de conciencia y positividad, que a su vez podemos usar para ver la naturaleza

de las cosas como realmente son.

A pesar de que la meditación es una palabra que se utiliza a menudo de una manera coloquial en Occidente,

es un concepto con el que no están familiarizados muchos, y no es extraño que existan algunos malentendidos

al respecto. Por ejemplo: pensar que es tan solo un tipo de relajación; un estado de trance; un agradable viaje

lejos de la realidad; una forma de auto-hipnosis o bien que consiste en poner la mente en blanco. Es cierto que

la meditación es un antídoto poderoso contra la tensión y que puede resultar bastante placentera, pero esos

beneficios son secundarios, no su objetivo principal. La meditación no es un trance, o un estado hipnótico, en el

que ponemos la mente en blanco. Es un estado de conciencia más amplio en el que elevamos el nivel de nuestro

ser a nuevas alturas, y a una forma de reducirlo a un estado semiconsciente.

Otro error común acerca de la meditación es identificarla con una técnica en particular. Un traductor

reconocido de textos budistas ha dicho que hay más de cuatrocientas técnicas diferentes de meditación budista.

Obviamente el igualar cualquiera de esas técnicas de meditación con la meditación en su totalidad significa

adoptar un criterio restrictivo. La meditación es esencialmente un estado de ser, o más bien varios estados de ser

relacionados; y no hay una forma de lograr este estado que sea la “correcta”, aunque algunas técnicas, resultan

más eficaces para ciertas personas o son más apropiadas para ciertos niveles de nuestro desarrollo.

Las cuatrocientas técnicas de meditación budista pueden dividirse en dos grupos principales de acuerdo

con su propósito. Estas son las técnicas «Samatha», una palabra sánscrita que significa aproximadamente «Paz»

o «tranquilidad», y las técnicas «Vipassana» o técnicas para alcanzar «La visión clara».

La Meditación Samatha

La meditación samatha calma la mente y orienta el sentido de nuestra conciencia, fomenta las emociones

positivas y expande nuestra perspectiva. Esta forma de meditación es una preparación esencial para las técnicas

vipassana, que son más avanzadas; sin esta base es muy poco probable que surja la visión clara; el objetivo

de la meditación vipassana. Nuestro estado mental normal se encuentra dividido y muy poco concentrado,

contaminado por emociones negativas y limitado por sus puntos de vista; por tanto no es capaz de percibir la

realidad tal como es.

Nuestro nivel de conciencia normal puede compararse con una mala linterna, que produce una luz difusa

al tener las pilas gastadas: no nos sirve de nada al tratar de alumbrar nuestra oscuridad. El objetivo de la

meditación samatha es concentrar la luz y recargar las pilas, de tal manera que podamos empezar a ver clara-

mente. O, si usamos una analogía más tradicional: nuestro estado mental normal podría compararse con el

agua turbulenta y llena de lodo, tan contaminada por la suciedad que no deja pasar la luz. La meditación

samatha calma la turbulencia de la mente y permite que se asiente el lodo, de tal forma que el agua alcance

transparencia, brillantez y claridad.

La mayoría de las técnicas de meditación samatha usan un objeto de concentración, que puede ser el

proceso de la respiración, un disco de color, la llama de una vela, un mantra o una emoción positiva tal como

el amor universal. De éstos, probablemente el foco de atención que más se usa es la respiración. Esta práctica,

generalmente conocida como “El seguimiento de la respiración” es descrita por el Buda con detalle en los escritos

budistas tempranos, y se usa, con variaciones, en la mayoría de las escuelas budistas. Otra práctica de meditación

samatha común es el “Desarrollo del amor universal”, en el que el meditador genera un poderoso sentimiento

de amor universal hacia sí mismo y hacia otros, usando este sentimiento como el objeto de concentración. Estas

dos técnicas de meditación nos proporcionan una forma directa de trabajar en nuestra persona y de cultivar dos

cualidades de central importancia para el desarrollo espiritual: la concienciación y el amor.

El seguimiento de la respiración nos permite desarrollar un nivel de concentración que muy raramente

experimentamos en nuestra vida normal; para muchos es una revelación sentirse tan conscientes. Si estamos

esforzándonos por mantener un buen nivel de conciencia como parte de nuestra práctica ética, la conciencia

que desarrollamos en la meditación empezará a tener un efecto en nuestros estados mentales de todos los

días, dándonos más claridad y más espacio en nuestra vida, con una nueva libertad para actuar de una forma

creativa. La práctica del desarrollo del amor universal nos proporciona una forma directa de trabajar con nuestras

emociones, incrementando nuestra autoestima y nuestro cariño por otras personas. Muchos principiantes se

sorprenden al ver que es posible sentir emociones tan positivas e intensas. Si los efectos de la meditación se

refuerzan con nuestra práctica ética, estos sentimientos pronto empezarán a extenderse a toda nuestra vida,

donde parecerán tener un efecto casi mágico, mejorando nuestras relaciones interpersonales y a través de ellas,

toda nuestra vida.

Todas las técnicas samatha tienen el objeto de inducir estados de concentración, unificando en la

conciencia algunas partes de nuestro ser de una manera armoniosa, tranquila y clara. Si estamos llevando una

vida ética en un ambiente favorable, que fomenta la satisfacción y las emociones positivas, cuando meditemos

transformaremos el vagabundeo mental que tenemos en la cabeza para dar lugar a sentimientos agradables

de ligereza, quietud y tranquilidad. Empezarán a disolverse nuestros conflictos internos, reemplazando los

elementos neuróticos y egoístas por puntos de vista más amplios y objetivos. Al desarrollar estados meditativos

puede que experimentemos olas de amor y de gozo, que parecen surgir de las profundidades de nuestro ser;

en algunas personas estas olas serán tan fuertes que producirán escalofríos y pondrán sus pelos de punta.

Por otra parte, nuestro ser se saturará de emociones cálidas, de tal forma que se fundirá nuestro corazón y

nuestra mente en una sola facultad, viendo todo con una nueva luz, más clara y brillante. Los meditadores más

experimentados, o dotados, pueden alcanzar estados aún más profundos, hasta llegar a niveles de inspiración,

en los que empiezan a disolverse los límites normales entre el ser y el resto del mundo. Entonces pueden surgir

los denominados «poderes sobrenaturales», tales como la capacidad de ejercer un efecto benevolente en los

estados mentales de otros. No cabe duda de que esto puede sonar un tanto sublime. Desgraciadamente la

meditación no siempre es así. Muchas veces tenemos que pasar por periodos en que meditar significa batallar

con una mente llena de deseo, ira o conflicto. En estas ocasiones la meditación representa una tarea muy ardua.

Sin embargo, aún cuando se experimentan dificultades, la meditación es un trabajo útil debido a que nos permite

tener un control gradual de los estados mentales dañinos, tanto en las sesiones de meditación como en el resto

de nuestra vida.

A pesar de que la meditación samatha es una preparación para la práctica vipassana, debe estar claro que

no es tan solo algo preliminar y aburrido. No es algo de lo que tenemos que deshacemos para empezar con el

trabajo «auténtico». Aunque no existiera la meditación vipassana, todavía sería muy útil la meditación samatha,

ya que aún cuando es bastante difícil, nos ayuda a elevar nuestros estados mentales, dejándonos más calmados,

centrados y positivos. La meditación samatha, en el mejor de los casos, es profundamente placentera y puede

tener efectos muy grandes, dándole a nuestra experiencia de vida una perspectiva más amplia, clara y brillante.

La Meditación Vipassana

Para la mayoría de la gente el fruto inmediato de la práctica budista es un estado de mayor calma, positividad y

conciencia, junto con una sensación de crecimiento, plenitud y satisfacción. Sin embargo todas estas cualidades,

por positivas que sean, no son el objetivo de la meditación. Son cualidades deseables pero impermanentes.

Incluso el ser humano más sano puede verse afectado por el cambio. Para realizar un progreso que no se

vea afectado por las circunstancias para levantarnos en la adversidad, la enfermedad, la vejez y la muerte

necesitamos ser algo más que seres humanos saludables. La salud mental es una meta valiosa, pero después de

cierto límite encontramos que la visión clara, la visión trascendental, es lo que necesitamos para crecer espiritualmente.

Los budistas usan prácticas de meditación vipassana como técnicas para fomentar la visión clara. Existe

un gran número de prácticas vipassana; quizás la mayoría de las cuatrocientas técnicas de meditación caen

en esta categoría. No sería muy útil describir ninguna de ellas, en detalle en un libro como éste, sin embargo

todas cuentan con ciertas características comunes. Todas deben practicarse por meditadores experimentados;

el primer estadio en todas ellas es establecer un estado meditativo firme y profundo, usando alguna de las

prácticas samatha que hemos descrito.

Una vez que se ha establecido ese estado meditativo, la persona tiene que dejar que su atención se centre

en la representación simbólica de algún aspecto de la realidad última; esto puede darse por medio de palabras o

de una imagen visual. Se deja que esta representación simbólica impregne la conciencia purificada y elevada del

meditador, de tal forma que pueda suscitar la visión clara genuina de la verdad que representa. Por otra parte,

una vez establecido el estado meditativo, la persona puede concentrarse en la naturaleza misma de la mente,

o puede volverse intensamente consciente de su experiencia de cada instante, con el objetivo de alcanzar una

visión clara de la naturaleza de la realidad que está experimentando.

Ya hemos dicho que la visión clara, dentro del contexto budista, no se refiere únicamente a la comprensión

intelectual. Es importante que quede claro esto. Nuestra mente racional ocupa tan solo una parte pequeña de

nuestra psique. Un entendimiento intelectual del mundo o de nuestra persona puede ser una revelación, sin

embargo no es suficiente para cambiar nuestra conducta o nuestra perspectiva. La visión clara genuina impregna

y altera nuestro ser en su totalidad. Para experimentar la visión clara verdadera necesitamos encontrarnos en

un estado especial y más elevado. Necesitamos establecer los cimientos de la ética y de la meditación samatha,

antes de que pueda ser eficaz nuestra meditación de la visión clara. No es posible alcanzar la Iluminación

simplemente leyendo libros, estudiando o filosofando, por valiosas que puedan ser estas actividades.

El objetivo último de la meditación vipassana es permitir que la visión clara madure hasta, el punto en

que cause, lo que se ha llamado, “Un giro en el asiento más profundo de la conciencia”. Una vez que esto ha

sucedido no hay vuelta: Ha ocurrido un cambio tan profundo y fundamental que no es posible regresar a las

antiguas formas de ver la vida. A partir de este punto todo nuestro ser se desplaza hacia la Iluminación; la única

opción disponible es seguir adelante.

La Sabiduría

La sabiduría, en el sentido trascendental es la meta última del sendero budista, y, no sólo un peldaño en el

camino. La Sabiduría en este sentido es lo mismo que la Iluminación, y, al igual que la Iluminación, no puede

expresarse por medio de palabras. Desde nuestro nivel de desarrollo podemos dar pasos para fomentar el

desarrollo de la sabiduría. Por un lado podemos tratar de ser lo más conscientes posible de aquellas cosas

que nosotros reconocemos, a un nivel intelectual, como verdaderas. Por ejemplo, podemos saber que si nos

permitimos experimentar (a diferencia de reconocer) emociones negativas, tales como el odio o la avaricia,

nos sentiremos infelices. También podemos saber que nuestro cuerpo es un pequeño fenómeno con una vida

corta en el universo. La mayor parte de las personas conocen estos hechos a un nivel intelectual, sin embargo

muy pocas se comportan como si las supieran realmente. Algunos de estos conocimientos parecen ocultarse

a nuestra mente. Si hacemos un esfuerzo por volvernos más conscientes, podremos, por lo menos, mejorar la

forma en que actuamos, y con tiempo incrementaremos nuestra objetividad y ampliaremos nuestra perspectiva.

No podremos ir más lejos hasta que no hayamos experimentado la visión clara verdadera.

El estudio es otra forma por la que podemos desarrollar este primer nivel de sabiduría, así como

la comprensión y el recuerdo de las declaraciones verbales sobre la naturaleza de la realidad, por parte de

personas más desarrolladas que nosotros, particularmente seres Iluminados. Esto, por si solo, no nos dará la

visión clara, pero tendrá un efecto en nuestra conducta y en nuestros patrones de pensamiento, de tal forma que

acelerará nuestro progreso. Mientras que va madurando nuestra práctica ética y de meditación, esta conciencia

intelectual puede proporcionamos la base para el crecimiento de la visión clara verdadera.

Aunque no es nuestra intención explorar la filosofía budista en este libro, daremos una breve descripción

de las dos declaraciones más importantes del Buda acerca de la condición humana: Las “Tres Características de

la Existencia Condicionada” y las “Cuatro Verdades Nobles”

Las Tres Características de la Existencia Condicionada

La característica central de la Iluminación es la visión clara de la naturaleza de todos los fenómenos. La mente

Iluminada no ve el mundo como una colección de «cosas» aisladas, sino como una red infinita de causa y

efecto, donde surgen y desaparecen los fenómenos, debido a que existen las condiciones para que eso suceda.

Nosotros somos parte de esta red de condicionalidad, y tanto nuestro nacimiento como nuestra muerte, nuestros

pensamientos y nuestras acciones, están determinadas por condiciones internas y externas. A primera vista este

podría parecer un enfoque fatalista, si no fuera porque el budismo además ofrece una visión de algo que va más

allá de este estado de dependencia a las circunstancias. Esto es lo Incondicionado o la Budeidad. Con el objeto

de acercamos a lo Incondicionado, lo primero que debemos hacer es desear acercamos. Esto implica tratar de

mirar la existencia condicionada con claridad el mundo material y nuestra forma normal de vivir en él y ver

lo que realmente es la existencia condicionada. Nuestra visión de ella a menudo está coloreada por la ilusión.

Un entendimiento de las Tres Características de la Existencia Condicionada nos ayudará a quitar los velos que

distorsionan nuestra percepción, para así empezar a pensar y a actuar en una forma que sea apropiada para

nuestras circunstancias reales.

Las Tres Características de la Existencia Condicionada son:

1. Que es impermanente.

2. Que es insatisfactoria.

3. Que se encuentra vacía, libre de cualquier entidad inherente no cambiante.

La Existencia Condicionada es Impermanente

Todo en el universo es impermanente, nada dura, nada es fijo; el universo, por propia naturaleza, no está

formado por una colección de cosas estables, sino que es un proceso de cambio. Nuestro cuerpo, las casas

donde vivimos, las montañas y el suelo que pisamos están en un cambio constante. Algunas cosas cambian

más rápidamente que otras, pero al final todo lo que surge tiene que decaer, disolverse y volverse parte de los

demás fenómenos. En algunos años, unas décadas, unos cuantos siglos, un instante, en términos de la historia

de nuestro planeta todo lo que ahora parece tan importante para nosotros habrá cesado de existir y se habrá

convertido en algo más.

La mayoría de nosotros reconocemos esta impermanencia a un nivel intelectual. A pesar de ello nos

entristecemos o enfadamos cuando perdemos alguna pertenencia, cuando se termina una relación y cuando

observamos que estamos envejeciendo. Actuamos como si nada cambiara, como si todo fuera impermanente.

La tensión creada al tratar de mantener una actitud disconforme con la realidad introduce una dimensión

irritante e incómoda en nuestra experiencia diaria, debido a que el mundo real está abofeteándonos cada vez

que fracasan nuestras ilusiones.

La Existencia Condicionada es Insatisfactoria

Con frecuencia se interpreta equivocadamente esta declaración, junto con la primera de la Cuatro Verdades

Nobles, diciendo que en el budismo se cree que toda la vida es sufrimiento, y que, sin importar lo felices

que parecen estar los budistas, el budismo es una tradición austera y pesimista. El hecho de que la existencia

condicionada sea insatisfactoria no significa que la vida ordinaria no pueda disfrutarse. Significa tan solo que

el mundo material y la vida, como se vive normalmente, nunca puede ofrecemos una satisfacción completa y

permanente y todo eso por tres razones:

En primer lugar la vida contiene elementos de sufrimiento inevitable. Sin importar nuestro esfuerzo por

ignorar esto, sufriremos la enfermedad, la vejez y la muerte, y a menos que seamos bastante afortunados,

también sufriremos dolor físico y mental, en algunas ocasiones. En segundo lugar, la existencia condicionada

es insatisfactoria debido a que aún aquellos aspectos que disfrutamos son pasajeros. Todo es impermanente, y

lo que queremos es muy probable que se aleje de nosotros, por una u otra razón, de tal forma que, al final, aún

nuestros placeres nos causarán sufrimiento, y saber esto opaca nuestro disfrute actual con tintes de tristeza y

de ansiedad. En tercer lugar, la existencia condicionada es insatisfactoria debido a que hay algo en nosotros que

percibe una existencia más elevada, de tal forma que es difícil sentimos satisfechos con nuestra vida normal.

Esencialmente somos como peces fuera del agua, y hasta que no regresemos a nuestra forma auténtica

de ver nuestra persona y nuestra vida, experimentaremos cierta incomodidad al tratar de vivir en un nivel

superficial. Una implicación importante de la peculiar insatisfacción de la existencia condicionada es que no

puede encontrarse la felicidad cambiando el mundo a nuestro alrededor y organizándolo a nuestra satisfacción,

sin cambiar nuestra propia condición. Esto va exactamente en contra del enfoque convencional dentro de

nuestra sociedad, que considera que si tan solo pudiéramos tener el trabajo adecuado, la casa adecuada, las

pertenencias adecuadas y la relación adecuada, todo estaría bien y viviríamos felices para siempre. Por supuesto

que esto no es así: Aún y cuando lograremos obtener todo eso querríamos más, seguiríamos anhelando algo

mayor y todavía experimentaríamos ansiedad pensando que es posible perder lo que nos ha costado tanto

trabajo obtener. Al final, claro está, perderemos todo, ya que, como hemos visto, todas las cosas condicionadas

son impermanentes.

La Existencia Condicionada se Encuentra Vacía de una Entidad Inherente no Cambiante

Esta tercera característica de la existencia condicionada es tal vez la más difícil de entender. Para los propósitos

prácticos de nuestro desarrollo personal, quizás sea más importante concentrarnos en un aspecto particular de

esta característica de la realidad: El hecho de que nuestra propia naturaleza no es algo fijo ni permanente.

La mayoría de nosotros creemos que contamos con una esencia fija, que se encuentra determinada

principalmente por los primeros años de formación. Tenemos ciertos gustos y preferencias, así como

cosas que nos disgustan, opiniones, hábitos y actitudes emocionales. Tenemos ciertas debilidades y ciertas

habilidades. Sentimos que no podemos hacer mucho para cambiar nuestro destino. Este enfoque estático es

parecido a un grillete que no nos deja escapar de la prisión de nuestro condicionamiento; nos condena a una

vida de estancamiento. Como todo lo demás en el universo, nuestra personalidad es impermanente, y esta

impermanencia debe verse como algo sumamente positivo. Cada individuo es un proceso en cambio constante

y no hay un solo aspecto de nuestra persona que no pueda cambiar para mejorar.

El enfoque acerca de nuestra persona y el universo en general, como procesos dinámicos más que como un

conjunto de «cosas» estáticas, es la clave para una comprensión más amplia de la carencia de una esencia propia.

El universo es un flujo, una red de condiciones que interactúan; con la finalidad de organizarlas en nuestra mente

limitada las dividimos, de una manera artificial, en entidades separadas, dándole un nombre a cada una de ellas.

Por razones prácticas, ésta es una forma muy útil de describir el universo, siempre y cuando reconozcamos

sus limitaciones. Sin embargo, casi todo el tiempo imaginamos que las «cosas» que hemos etiquetado existen

independientes del universo que las rodea y de las condiciones que las mantienen en existencia; este enfoque

equivocado nos causa mucho sufrimiento. En realidad todos los fenómenos condicionados todas las «cosas»

y los seres en el universoexisten sólo como parte de una totalidad más extensa, de la misma manera que el

remolino en un río sólo puede existir como parte del agua que lo rodea. Por esta razón no puede decirse que

tenga una esencia real intrínseca.

Práctica Devocional

El budismo no cuenta con un Dios creador y omnipotente. Este rasgo, para muchos, representa algo muy

atractivo y sorprendente; a pesar de que hay personas que se lamentan al descubrir que los budistas realizan

actividades que, en la superficie, parecen ser rituales religiosos de adoración. De este modo cabe preguntar

¿Cuál es el papel de las prácticas devocionales en una tradición que no cree en Dios? y ¿Qué tienen que ver las

imágenes del Buda, las reverencias, salmodias y rituales con el desarrollo de la conciencia y de las emociones

positivas de un individuo?

La práctica devocional en el budismo puede ser algo tan simple como la contemplación de una estatua del

Buda o el experimentar un sentimiento de paz y tranquilidad. Puede incluir la recitación de unos cuantos versos

tradicionales, la visualización de ciertas imágenes coloridas en nuestra mente o la participación con otros en un

conmovedor y dramático ritual, que quizás incorpora poesía, música, extractos de textos, incienso y ofrendas.

Cualquiera que sea la forma de esas prácticas, el principal propósito siempre es el mismo: alimentar

y fortalecer nuestra devoción. Esto se refiere a la devoción en dos sentidos; el primero es la devoción en el

compromiso de convertir en algo real y concreto nuestro progreso en el sendero, mientras que el segundo es el

de la devoción como una actitud de auto-trascendencia, que es capaz de ver la importancia real de la vida como

algo que yace por encima y más allá de nuestros caprichos y temores personales. Estos dos aspectos, de hecho,

son inseparables aunque por cuestiones prácticas hablaremos de ellos individualmente.

La devoción como compromiso

Si queremos obtener buenos resultados en cualquier área ya sea en el arte, en el mundo académico, en los

deportes o en cualquier oficio especializado necesitamos dedicación y compromiso: Necesitamos devoción.

No es posible alcanzar un logro genuino sin un esfuerzo de nuestra parte, y es difícil esforzarse si no existe

un compromiso que nos motive a continuar cuando sería más fácil desistir. Aún para alcanzar un objetivo

ordinario, como el éxito en los negocios, se requieren muchas horas de arduo trabajo, seria determinación y una

disposición a sacrificar, si es necesario, ciertos placeres y oportunidades. Es decir, se requiere de mucha devoción

para llegar a una meta, así como la determinación para hacer lo que sea necesario para alcanzar nuestro objetivo.

Los logros espirituales son más difíciles que el éxito en los negocios, y no es de sorprender que para poder

alcanzar cualquier progreso espiritual necesitemos una fuerte devoción, así como una dedicación firme en el

empleo de los medios que nos permiten avanzar.

El ideal último para todos los budistas es la Iluminación, personificado por el Buda Los medios que nos

ayudan a acercamos a la Iluminación son las enseñanzas del Buda llamadas Dharma en sánscrito junto con la

comunidad espiritual de budistas comprometidos que pueden enseñamos, alentamos y apoyamos la Sangha.

Estos tres; el Buda, las enseñanzas y la comunidad son los principales objetos de devoción en todas las escuelas

del budismo y se les conoce como las «Tres Joyas». Cuando alguien se compromete firmemente a las Tres Joyas

se dice que está “yendo al refugio”. Cuando alguien está “Yendo al refugio” se convierte en budista. Algunas

personas al escuchar la frase «Ir al refugio» por primera vez pueden mal entenderla y formar un obstáculo

para sí mismas; si se interpreta de la forma equivocada puede tener connotaciones de escondite o huída. Sin

embargo, si pensamos en el significado que debe tener la frase, es importante recordar que no sólo los budistas

van al refugio; todo mundo se refugia en algo. Nos refugiamos en cualquier cosa que hayamos puesto en el

centro de nuestra vida y que consideremos como lo más importante para nosotros. Con frecuencia vamos al

refugio de cosas diferentes dependiendo de la ocasión. Puede que nos refugiemos en los placeres físicos que nos

proporcionan la comida y el sexo. Puede que vayamos al refugio que nos brinda el dinero, el confort, nuestra

profesión o algún tipo de seguridad, un estilo subcultural, la bebida o las drogas. Puede que nuestro refugio

lo forme nuestra pareja sexual, familia o amigos. Al ir al refugio del Buda, sus enseñanzas y la comunidad

espiritual, tenemos que producir un cambio fundamental en nuestras prioridades, de tal forma que éstas -al

ser poco fiables y, de hecho, insatisfactorias ya no se encuentren en el centro de nuestra vida. En lugar de ello

hemos empezado a darnos cuenta que nuestro bienestar realmente depende de nuestro progreso espiritual, y

que hemos empezado a desarrollar el compromiso que necesitábamos para convertir esta visión en una fuerza

eficaz en nuestra vida. Quizás sea fácil entender que se necesita cierto compromiso para progresar en nuestra

práctica del budismo. Pero ¿Por qué necesitamos prácticas devocionales, las que nos parecen bastante extrañas,

ajenas e incluso vergonzosas?

Para liberarnos de nuestro condicionamiento necesitamos romper con nuestras formas de actuar, pensar

y sentir habituales. Cualquiera que haya intentado cambiar un viejo hábito sabe que no es algo sencillo. Darse

cuenta de que tiene sentido realizar cierto cambio no es suficiente. Necesitamos la inspiración que nos dé la

fuerza y la perseverancia requeridas para cambiar nuestros patrones negativos. Además necesitamos algo que

nos recuerde nuestra determinación para cambiar, de tal modo que podamos superar la inercia de nuestros malos

hábitos. Estos son dos de los principales propósitos de las prácticas devocionales: Proporcionarnos inspiración y

recordamos lo que estamos tratando de alcanzar.

Una forma de ver cómo pueden ayudarnos las prácticas devocionales en este sentido es imaginar cómo

seríamos si en lugar de vivir en el tiempo presente y de estar rodeados de los amigos que tenemos, viviéramos

con el Buda y sus seguidores, hace dos mil quinientos años. Es fácil imaginar que con el contacto diario del

Buda, escuchándole e interactuando con sus discípulos avanzados nos sentiríamos fuertemente motivados. Si

ahora mismo tuviéramos frente a nosotros un ser con una sabiduría clara y expansiva, un corazón abierto y

una energía sin límites, el efecto que esta persona tendría en nosotros sería eléctrico. Tendría un impacto total

en nuestra persona. Sentiríamos una gran inspiración. Y nuestro crecimiento hacia la Iluminación recibiría un

poderoso impulso.

Si tuviéramos a un ser así frente a nosotros no sólo en una ocasión sino todos los días, el efecto se multiplicaría

una y otra vez. Estaríamos inspirados constantemente y recordaríamos lo que es importante así como lo que no

lo es. Nuestra vida cambiaría de forma radical y no padeceríamos la inercia, la duda, la distracción y el conflicto

entre las diferentes metas que normalmente experimentamos. Más bien contaríamos con una fuerte energía,

unificada y poderosamente dirigida hacia la meta de la Iluminación; y con este tipo de energía podríamos hacer

maravillas.

Lamentablemente no vivimos con el Buda y a pesar de que quizás tengamos un maestro que nos sirva

como sustituto del Buda -por lo menos en parte-, es poco probable que le veamos con frecuencia. Entonces, si

no podemos tener la presencia física de un ser Iluminado diariamente, podemos ponernos en contacto diario

con el Buda a través de nuestra imaginación, con la ayuda de algún tipo de práctica devocional. Este contacto

imaginativo puede tener un gran efecto en nosotros. Puede inspirarnos, especialmente si le damos rienda

suelta a nuestras emociones e imaginación. En un nivel más concreto, puede servimos de recordatorio sobre

las cosas importantes en nuestra vida, manteniéndonos en contacto con nuestro marco de referencia espiritual,

concentrando nuestra energía y previniendo que nos sintamos agobiados por los aspectos inútiles de nuestro

condicionamiento que el mundo nos presenta constantemente.

La devoción como aspecto de auto-trascendencia

Si queremos avanzar en nuestra práctica del budismo necesitamos dedicar nuestra energía a esta empresa; este

es un hecho importante y una de las razones principales de las prácticas devocionales. Sin embargo no es la

única. Otro aspecto de nuestra devoción es la entrega a algo más elevado y mayor que nuestros propios caprichos

y temores. La devoción en este sentido promueve una actitud hacia la vida que cambia nuestras prioridades,

restándole importancia a nuestras preocupaciones pequeñas y dándosela a las cosas más importantes. Una

actitud devocional en este sentido puede incluir, por ejemplo, la devoción que le expresemos a nuestro maestro,

al dar a conocer las enseñanzas budistas más ampliamente o al ayudar a nuestros amigos en la comunidad

espiritual. Al final puede que se manifieste como un intenso deseo de hacer todo lo que esté a nuestro alcance

para ayudar al universo y, particularmente, para ayudar a todos los seres vivos.

La devoción en este sentido es un rasgo del desarrollo espiritual. Es un aspecto de nuestra amplia visión

y una faceta en nuestro intento de liberamos de nuestras obsesiones egoístas. Conforme crecemos nosotros,

nuestra devoción aumenta. Mientras que aumenta nuestra devoción nosotros crecemos. Por esta razón las

prácticas devocionales contribuyen directamente a nuestro progreso hacia la Iluminación. Una de las maneras

en que lo hace es ayudándonos a descubrir y profundizar ciertas emociones poderosas: La reverencia, la

gratitud, la celebración, un cálido sentimiento de comunión con otros y la apreciación de la gran belleza y el

misterio de la existencia. Estas emociones son respuestas a nuestro impulso por crecer y hacen que se debiliten

las paredes que habíamos construido a nuestro alrededor, volviéndolas más transparentes. Con el tiempo, la

práctica devocional regular y la experiencia continua de estas emociones expansivas puede alterar toda nuestra

percepción de la existencia en forma gradual. De este modo, en lugar de estar preguntando todo el tiempo qué

puede hacer el mundo por nosotros, empezamos a superar nuestra niñez espiritual y nos preguntamos qué

podemos hacer por el mundo.

La devoción y el principiante

La práctica devocional es un ejercicio creativo de la imaginación. No es un gesto de fe en relación a algún

dogma, una sumisión a un poder sobrenatural o una petición a un poder divino. Como con cualquier otro

ejercicio mental, la práctica devocional se vuelve más fácil cuanto más la realicemos. No hay razón alguna por

la que un principiante en el budismo no pueda tomar parte en una práctica devocional. No es necesario creer

que los personajes de un libro, una película o una obra son reales para dejar que entren en nuestra imaginación

y que estimulen nuestras emociones, refinándolas durante ese proceso. Del mismo modo, no es necesario creer

en el Buda o en cualquier otra cosa para llevar a cabo una práctica budista. Podemos realizarla con el mismo

espíritu que le damos a una obra de ficción, simplemente suspendiendo nuestro escepticismo natural -y quizás

sano-, al menos, mientras dura el ejercicio y mientras podemos evaluar nuestra experiencia.

A pesar de que la práctica devocional es un ejercicio creativo, seria un error rechazarla y calificarla de ser un

«simple» producto de la imaginación y por lo tanto algo irreal. Cuando imaginamos que estamos en la presencia

del Buda, por ejemplo, podemos contactar ciertas fuerzas reales y poderosas, fuerzas que existen por cuenta

propia, y que pueden tener un efecto bastante positivo en nuestra vida. Puede ser difícil aceptar esto si nunca

hemos tenido una experiencia similar, pero es un hecho. Esto puede explicarse debido a que todos contamos

con aspectos de la Budeidad dentro de nosotros; la práctica devocional puede ponernos en contacto con un

potencial inexplorado en nuestro interior, nuestra propia sabiduría, compasión, nobleza, fuerza, capacidad para

la acción iluminada y nuestro propio maestro interior. Al ayudarnos a descubrir las riquezas escondidas de esta

manera, la práctica devocional budista puede ser una potente técnica para contactar nuestros propios poderes

abandonados.

29

¿Qué es el Dharma?

En cierta ocasión visité* Delfos, el paraje de Grecia a donde antaño la gente acudía en gran número para

consultar el oráculo del dios Apolo. Mientras ascendía la colina a través de los olivos me encontré con un río

que se precipitaba vigorosamente de una roca a otra formando una pequeña cascada. Al principio no le presté

demasiada atención, pero la misma cascada aparecía de nuevo un poco más arriba -sus aguas iban cayendo de

uno a otro nivel- e incluso más arriba aún. Al final descubrí que se trataba del Castalian, un célebre manantial

famoso porque se dice que si uno bebe de sus claras aguas se transforma en un poeta al instante. Siguiendo

mi ascensión llegué a la fuente, el punto en el que el agua brotaba de entre dos enormes piedras de modo

misterioso, porque no podía verse de dónde ni cómo surgía.

Del mismo modo, podemos seguir el budismo hasta su propia y misteriosa fuente. Si seguimos el gran

río, con sus numerosos afluentes, hasta su punto de origen, descubriremos que todas sus aguas surgen de la

experiencia espiritual del Buda: La experiencia de la Iluminación. Todo surge de ella. La relación puede que no

siempre sea evidente. A veces las aguas vivas del budismo se pierden entre las piedras y la arena. Pero si las

seguimos río arriba, tarde o temprano encontraremos el manantial y la fuente eternos, la experiencia del Buda

de la suprema y perfecta Iluminación, en virtud de la cual se convirtió en el ser que denominamos el Buda

(«el Iluminado» o «el Despierto»).

Lo que nosotros llamamos budismo, aunque el término sánscrito más tradicional sea el de Dharma, es

esencialmente la suma total de las distintas formas en que el Buda y los discípulos que le sucedieron intentaron

comunicar alguna pista, algún indicio, de la experiencia de la Iluminación a los demás, para que también

pudieran al fin alcanzarla. Si dejamos a un lado las complejidades del budismo - Las escuelas y los sistemas, las

teorías filosóficas y los análisis doctrinales- es en realidad muy sencillo. El budismo o el Dharma no es más que

los medios para alcanzar esta experiencia. Es la senda que conduce a la Iluminación.

¿Pero qué es la Iluminación? ¿Qué es lo que transformó a aquel hombre llamado Siddharta Gáutama en «el

Buda»? Es difícil describirlo en palabras, el propio Buda creyó al principio que no sería capaz de hacerla, como

veremos más tarde, pero una manera de expresarlo sería decir que el Buda percibió la verdadera naturaleza de

la existencia. No fue que él tuviera sólo una idea ni que llegase a comprender intelectualmente en su cabeza la

verdadera naturaleza de la existencia, sino que percibió directamente las cosas tal como realmente son y esta

directa visión transformó todo su ser hasta la parte más profunda y la más elevada.

El significado de la palabra «Dharma»

La palabra Dharma se utiliza para designar tanto la realidad experimentada por el Buda como su expresión

conceptual y verbal de aquella experiencia, sus enseñanzas; aunque los dos usos están estrechamente

relacionados, en realidad indican dos aspectos de la misma «cosa».

*El nombre del autor de este articulo es Urgyen Snagharákshita fundador de la Orden Budista Triratna.

El primero -el Dharma como verdad, ley, principio o realidad- designa el contenido objetivo de la

experiencia del Buda de la Iluminación. Y el segundo -el Dharma como doctrina o enseñanza designa lo que

el Buda expresó sobre su experiencia en beneficio de los demás. Podría decirse que la experiencia equivale

al aspecto de sabiduría de la Iluminación, y la expresión al aspecto de compasión, siendo la sabiduría y la

compasión, como D. T. Suzuki afirma, «Los dos pilares idénticos que sostienen el edificio del budismo». Desde

nuestro punto de vista podemos distinguir la experiencia de la expresión, la sabiduría de la compasión, pero en

realidad, desde el punto de vista de un Buda, son indistinguibles.

No son éstos los únicos significados que la palabra «Dharma» tiene en el budismo, pero son los principales.

Es un término de gran riqueza con muchas connotaciones. En la India se usa comúnmente para designar nuestro

deber como miembros de una determinada clase social heredada, lo cual se relaciona con el sistema de castas.

Pero en el budismo no se utiliza con dicho sentido, porque rechaza la idea de las castas, pero el término posee

muchas otras definiciones.

Para analizar en primer lugar las dos acepciones mencionadas, encontramos un ejemplo de la palabra

«Dharma» usada con el sentido de «Ley, principio o verdad» en el clásico texto budista denominado el

Dhammapada, que dice: “El odio nunca se apacigua aquí [en el mundo] con el odio, sino con el amor. Ésta es la

ley eterna». En este caso la palabra Dharma significa «Ley». La propia naturaleza de las cosas es que el odio no

se disipa con el odio, sino con el amor. Éste es el principio, la ley, la verdad. En este contexto el Dharma es una

ley psicológica y espiritual; podría decirse que es un principio espiritual. En cambio, en otro, puede también

significar «Doctrina» o «Enseñanza», al menos éstas son las palabras castellanas que más se acercan a lo que

significa. Pero no tiene el significado de «Doctrina» en el sentido teológico de la palabra, de , «Creo en», ni

tampoco exactamente el de una «Enseñanza», sino que más bien designa una exposición, una aclaración, una

presentación. La expresión sánscrita es Dharma deshana, que significa «La exposición del Dharma» o Dharma

katha, «Hablar sobre el Dharma». Y, para mencionar otras definiciones, el dharma (con la d en minúscula)

puede también significar simplemente una cosa (o «fenómeno» para ser más técnicos y filosóficos). Usada con

este sentido, la palabra puede indicar cualquier clase de cosa, ya sea física, mental, espiritual o trascendental.

De nuevo en el Dhammapada hay una conocida estrofa que dice: «Todas las cosas [fueren las que fueren] están

vacías de una yoidad inmutable». El significado de «Vacías de una yoidad inmutable» se verá más tarde. Lo

importante en este caso es que la palabra dharma (forma sánscrita de la palabra) o dhamma (La misma palabra

en pali, la antigua lengua india en la que se escribieron muchos de los textos budistas de la primera época que

han llegado hasta nosotros), se utiliza en este contexto con el sentido de «Cosas».

La palabra dharma puede también significar un «Objeto mental». En Occidente hablamos normalmente

de los cinco sentidos, pero la tradición india, incluyendo la tradición budista, considera seis: además de los

cinco órganos sensoriales -ojos, oídos, nariz, lengua y cuerpo (piel)- hay un sexto sentido, la mente. Del mismo

modo que los ojos tienen como objetos las formas materiales, y los oídos el sonido, la mente tiene las ideas o

los objetos mentales, y es en este contexto donde la palabra dharma se utiliza con el sentido de «idea». Y, por

último, dharma puede también significar un estado o condición de la existencia, como sucede con los ocho loka

dharmas. Loka significa “Mundo»; así pues los loka dharmas son las «Ocho condiciones mundanas»: la ganancia

y la pérdida, la fama y el fracaso, las alabanzas y las censuras, y el placer y el dolor. Y se nos aconseja, como es

natural, no dejarnos arrastrar por ellas. (En ocasiones se denominan también «Los ocho vientos mundanos».) El

Mangala Sutta dice que la mayor bendición que existe es tener una mente que no se deje perturbar por ninguno

de los ocho loka dharmas. Es una gran bendición no perturbarnos o más bien aprender a no hacerla aunque

ganemos o perdamos, seamos famosos o ignorados, nos censuren o critiquen, experimentemos placer o dolor.

Por supuesto, podemos pensar en muchos otros pares de opuestos; por ejemplo, aunque seamos jóvenes o viejos,

descansemos o trabajemos, gocemos de buena salud o estemos enfermos. Todos esos estados o condiciones son

dharmas.

Así pues, el término «Dharma» es muy rico en significados y debemos tener mucho cuidado al estudiar

los textos originales para reconocer el significado apropiado de la palabra si queremos comprender lo que

se está diciendo. En este libro nos centraremos en el Dharma como principio o verdad y en el Dharma como

enseñanza o sendero. Aunque quizás podría decirse que estudiaremos la teoría y la práctica, en realidad todo

el budismo trata sobre la práctica.

La naturaleza del Dharma

Adquirimos un fuerte sentido de la naturaleza práctica del Dharma al ver cómo se describe en una de las

tradicionales fórmulas budistas. El «Ti Ratana Vandana» o «Salutación a las Tres joyas» , es salmodiado y recitado

por muchos miles de budistas en el mundo entero. Como sucede a menudo con las cosas que se realizan con

regularidad, incluso habitualmente, su significado a veces se olvida; pero esto es una lástima, porque en tan

sólo unas pocas palabras se nos dice mucho sobre la naturaleza del budismo. La sección sobre el Dharma, con

unos pocos adjetivos, nos da una clara idea, no tanto del contenido de las enseñanzas del Buda, como de su

carácter, su naturaleza.

En primer lugar describe el Dharma como svakkhato. Esta palabra significa literalmente «Bien enseñado»

o «Bien comunicado» y sugiere que el Buda está en contacto con otros seres humanos. Conoce sus necesidades,

sus estados mentales, cómo ayudarles y cómo explicarles las cosas de forma que puedan comprenderlas.

El Buda no era una persona ordinaria, ni un dios, ni el hijo de un dios, sino un ser humano Iluminado. Al

estar Iluminado, tenía muchas cualidades sublimes: Una suprema pureza, una gran sabiduría y una absoluta

compasión. Y era gracias a esa compasión como se comunicaba con otros seres humanos, para ayudarles a

crecer y desarrollarse espiritualmente. El Dharma es la comunicación del individuo Iluminado con el individuo

no Iluminado, el aliento que el individuo espiritualmente libre ofrece al individuo que no lo es, o sencillamente,

es un ser humano hablando con otro, animando a otro, intentando ayudar a otro.

Un testimonio temprano de las enseñanzas que el Buda ofreció a sus discípulos se encuentra en el Ti

Pítaka o las «Tres Cestas» del Canon pali, compuesto de cerca de cuarenta y cinco volúmenes impresos que

contienen las explicaciones de las enseñanzas ofrecidas a la gente en toda clase de formas. A veces descubrimos

al Buda dando una explicación breve y sencilla en sólo algunas palabras. Otras veces no dice nada, se limita a

permanecer sentado en silencio y, sin embargo, comunica un significado. Y otras, en cambio, lo descubrimos

ofreciendo un largo sermón en el que dedica una o dos horas, o incluso toda la noche, a explicar las cosas con

todo detalle. En algunas ocasiones imparte enseñanzas de naturaleza ética, en otras, enseñanzas psicológicas,

o sobre la vida espiritual, y a veces incluso, sobre la política en el sentido de los principios de la existencia

comunitaria. A veces descubrimos que explica los temas en términos generales y abstractos, mientras que en

otras recurre a bellas imágenes, hablando de los árboles y las flores, del sol y la luna, de los animales y la vida

humana normal. Con frecuencia descubrimos que narra historias porque a veces la gente comprende las cosas

con más facilidad si se presentan bajo esta forma. El Buda enseñó de estas distintas maneras para que todo el

mundo pudiera comprender su mensaje.

Por la misma razón insistió en que sus enseñanzas debían presentarse a la gente en la propia lengua

de ésta. Un día dos discípulos suyos, brahmanes por derecho de nacimiento y que hablaban «Un lenguaje

sumamente cultivado y elocuente» fueron a ver al Buda para pedirle si podían traducir sus palabras al védico,

el idioma exclusivamente reservado a los brahmanes del cual surgió más tarde el sánscrito. Pero el Buda no se

los permitió. La gente debía aprender el Dharma en su propia lengua o dialecto. Este principio se ha seguido

a lo largo de la historia budista. No hay un lenguaje sagrado. Cuando las enseñanzas del Buda llegaron al

Tíbet, las escrituras se tradujeron al tibetano. Cuando llegó a China, se tradujeron al chino. En realidad, donde

quiera que el budismo llegase, fomentaba el idioma y la literatura locales. La idea básica es que el Dharma

debe compartirse con todo el mundo de modo que puedan comprenderlo. Algunas religiones tienen una clase

sacerdotal con una lengua sagrada, así el conocimiento de las Escrituras queda limitado a un pequeño círculo de

gente, pero el Buda insistió en que sus enseñanzas debían difundirse lo más extensamente y de todas las formas

posibles. Esto es lo que significa aquella enseñanza svahhhato, «Bien comunicada».

El Dharma también se describe como sanditthiko, que puede traducirse como «Apreciable de inmediato».

Es decir, tú mismo verás los resultados de tu práctica del Dharma con tus propios ojos, en esta vida. Algunas

religiones enseñan que saborearás los frutos de la práctica espiritual sólo después de morir, que recibirás la

recompensa en el cielo, pero según el budismo no necesitamos esperar tanto tiempo. De hecho, a veces podemos

ver los resultados al cabo de cinco minutos. La Iluminación, la meta suprema de la práctica budista, puede

hallarse muy lejos; pero el cambio espiritual, un movimiento en dirección a la Iluminación, puede ocurrir casi al

instante. En realidad, si practicamos el budismo y no experimentamos ningún resultado, debemos preguntarnos

si lo que estamos practicando es de verdad budismo.

La siguiente descripción del Dharma es la de akaliko, que significa que «no está vinculado al tiempo».

El Dharma se practicó por vez primera hace dos mil quinientos años y cambió, e incluso transformó, la vida

de la gente. En la actualidad sigue ejerciendo el mismo efecto; y al cabo de diez mil años, si la gente hace las

mismas prácticas, experimentará los mismos resultados. El Dharma no está limitado por el tiempo. Es también

universal en el sentido de que no es necesario vivir en un determinado país o cultura para practicado. Al visitar

centros budistas de distintas partes del mundo he advertido que en todos se respira la misma atmósfera. La

cultura quizás sea distinta, los modales y las costumbres también, pero el Dharma es el mismo, porque la mente

y el corazón de los hombres y las mujeres son los mismos en cualquier lugar.

Uno podría pensar que esto es cierto en todas las religiones, pero en realidad algunas están muy vinculadas

a un lugar o a una cultura en particular. Por ejemplo, el río Ganges de la India es sagrado para los hindúes,

de modo que si tú eres un hindú que vive en Inglaterra, dependerás del servicio de correos internacional para

realizar un ritual que requiera agua sagrada del Ganges, lo cual puede suponer un obstáculo o impedirte

llevado a cabo. En cambio, el budismo puede practicarse en cualquier parte. Aunque se te ocurriera ir al polo

norte podrías seguir practicándolo. El Dharma no está limitado por el tiempo ni por el espacio.

El Dharma también es ehipassiko. Ehi significa «ven» y passiko se deriva de una palabra que significa

«ve» [de ver], así pues ehipassiko significa “ven y ve». La implicación es que no debemos seguir el Dharma con

una fe ciega o creer en él porque alguien nos diga que lo hagamos, o porque esté escrito en algún libro sagrado.

Tampoco debemos creer en él porque algún importante gurú nos diga que debemos hacerla.

Quizás la moda de los gurús que existió en los años sesenta y setenta ahora ya no se practique tanto, pero

aún quedan algunos por ahí, y la mayoría dicen lo mismo, que son Dios, o si son un poco más modestos, que

Dios les ha enviado. Y, además, que lo saben todo: Pregúntame cualquier cosa, que conoceré la respuesta. Todo

cuanto debes hacer es creer en mí, seguir mis enseñanzas y hacer todo cuanto te diga, e irás por el buen camino.

No pienses por ti mismo, limítate a confiar en mí y yo te salvaré». Es la típica frase de la mayoría de grandes

gurús. Y algunos tienen muchos seguidores, porque éstos están muy confundidos y asustados y desean ser

salvados.

Pero en el budismo no hay nada de esto. Ni el mismo Buda habló así. Sólo dijo: «Soy un ser humano

y he tenido cierta experiencia. Escuchad lo que os digo, por supuesto, pero hacedlo con una actitud crítica y

comprobadlo con vuestra propia experiencia». Incluso llegó a decir: «Del mismo modo que el orfebre somete

el oro a la prueba del fuego, vosotros también debéis comprobar mis palabras». Tal vez ningún otro maestro

religioso se haya atrevido a decir algo así.

El Dharma también es opanayiko, cuyo significado es «Que conduce hacia delante» o que es «progresivo»,

no progresivo en el sentido moderno y científico, sino en el cultural y espiritual, ya que conduce al ser humano a

niveles cada vez más elevados de desarrollo humano. Las enseñanzas del Buda son sencillamente para hacemos

avanzar, guiarnos por el buen camino, hacer que seamos más felices, bondadosos, sabios, que estemos más

llenos de energía y alegres, y que seamos más capaces de ayudar a los demás.

Y por último, el «Ti Ratana Vandana» describe el Dharma como paccatam veditabbo vinnuhi, frase que

puede traducirse como “Ser comprendido individualmente, por el sabio», lo cual significa que cada persona ha

de experimentar las enseñanzas del Buda por sí sola. No puedes practicar un Dharma de segunda mano. Debes

hacerla por ti mismo, ya que es tu vida. No puedes pedir a un sacerdote que lo haga en tu nombre, ni pagar a

nadie para que lo haga. Ni siquiera un gran gurú puede hacerla por ti. Ni tampoco el propio Buda. Él muestra

el camino, pero eres tú quien debe recorrerlo.

El Buda no era un filósofo

En general el «Ti Ratana Vandana» da la impresión de que el Dharma sea sumamente práctico. Pero, podríamos

pensar ¿Acaso el budismo no trata de la teoría y el pensamiento abstractos? ¿Y qué hay de todos esos

volúmenes de filosofía y doctrina budistas? Bien, es cierto que algunas escuelas de budismo han desarrollado y

perfeccionado complejos sistemas filosóficos, pero fueron desarrollados en el contexto de una práctica espiritual

por individuos para los cuales las palabras del Buda no tenían sólo un interés intelectual, sino que sentían un

vital interés espiritual por ellas. Y, además, debemos tener en cuenta que el propio Buda no era un filósofo. En

las Escrituras dice enérgicamente en un momento dado: «No tengo ninguna opinión», es decir, ninguna opinión

sobre temas «metafísicos» como la eternidad o la no eternidad del cosmos.

De ahí que el Buda no tenga nada que enseñar, es lo que está diciendo aquí, y por eso a veces se dice que

él permaneció en silencio desde la noche de su Iluminación hasta la de su muerte. Por supuesto no debemos

tomar estas palabras al pie de la letra; como las Escrituras nos explican claramente, dedicó aquellos cuarenta

y cinco años a hablar con la gente y a enseñar el Dharma pero, al mismo tiempo, no tenía nada que enseñar.

Podría decirse, en cierto modo, que no existe tal cosa como el budismo. Hay un lenguaje, pero no hay nada que

comunicar, porque lo que se intenta comunicar está más allá de la comunicación. El único objetivo de intentar

comunicarlo es ayudar a la otra persona a comprender que lo que tú intentas comunicar está más allá de toda

comunicación. ¡Y al decir esto, lo has comunicado realmente! No nos resulta fácil de captar. Nos gusta creer que

hemos comprendido el budismo aquí, en un libro o en una lista de importantes enseñanzas, de principios o en

una determinada tradición de práctica. Y cuando creemos haberlo comprendido, como es natural, nos aferramos

a ello. Pero las manos del Buda están vacías, no sostienen nada, ni siquiera el budismo. Es decir, el budismo es

tan sólo un medio para alcanzar un fin. En el budismo Mahayana existe lo que parecen ser sistemas filosóficos

y metafísicos, pero no se trata de filosofía en el sentido occidental, aunque haya alguna excepción incluso en la

filosofía occidental. En su «Séptima Epístola», Platón declara solemnemente que no existe ningún tratado sobre

temas elevados escrito por él y que nunca existirá, ya que no es algo que pueda expresarse con palabras como otras

ramas del aprendizaje; sólo después de una larga asociación de vida en común dedicado a ello brilla la verdad en

el alma, como una llama encendida por una chispa que salta, y una vez nace que se alimenta a sí misma a partir de

entonces. Los estudiantes de los Diálogos de Platón solían quedar desconcertados por ello, ya que tenían la idea

de que Platón debería estar enseñando un sistema determinado y coherente que pudiera plasmarse en una forma

escrita concreta, pera Platón decía simplemente que él no tenía tal sistema. Sólo estaba intentado prender una

chispa, para que el discípulo pudiera verlo por sí mismo.

Con el budismo ocurre lo mismo. De nada sirve pensar que cuando hemos adquirido las enseñanzas sobre el

karma y el renacimiento, sobre las tres características de la existencia condicionada y sobre la sunyata, y un puñado

de técnicas de concentración, hemos «comprendido» el budismo, porque no es así en absoluto. Hemos aprendido el

lenguaje del budismo, pera no lo hemos empezado a hablar aún. Y algunas personas ni siquiera llegan a hablarlo.

Naturalmente no debemos confundir este silencio de la ignorancia con el silencio de la sabiduría del Buda.

La parábola de la balsa

Se trata de una advertencia hecha para cuando nos embarcamos en el estudio de estas enseñanzas y prácticas,

advertencia que el propio Buda se tomó gran interés en hacer. En cierta ocasión la ofreció en forma de parábola:

La parábola de la balsa, dijo: Que un hombre se encuentra ante una gran extensión de agua, frente a un gran río. Si

desease ir a la otra orilla, a la ribera opuesta, pero no hubiera ninguna barca para llevarle al otro lado ¿Qué haría?

Cortaría algunos árboles jóvenes, los ataría juntos y fabricaría una balsa. Luego, sentándose en ella y manejando un

palo o sus manos para impulsarse, cruzaría el río. Al llegar a la otra orilla ¿Qué haría con la balsa? La abandonaría.

Lo que no haría sería, pensando en lo útil que le había sido y movido por el agradecimiento, cargársela sobre las

espaldas y continuar su viaje con ella a cuestas, sino que sencillamente la dejaría allí mismo.

«Del mismo modo», dijo el Buda, «El Dharma, mis enseñanzas, sólo son un medio para alcanzar un fin.

Son una balsa que os llevará a la otra orilla del nirvana. No constituyen un fin en sí mismas, sino los medios para

alcanzar la Iluminación». Es una de las enseñanzas más asombrosas e importantes del Buda: Que el mismo Buda,

el mismo Dharma, sean tan sólo una balsa. La religión es únicamente una balsa. Sirve para cruzar el río y no para

llevarla a cuestas cuando hayamos llegado a la otra orilla. Éste es un extremo en el que podríamos caer. Pero

naturalmente hay otro que debemos evitar, uno mucho más común, que consiste en no utilizar la balsa para cruzar

el río.

Algunas personas suben a la balsa pero no se impulsan con el palo. En realidad tienden a olvidar incluso

que intentaban cruzar el río. Su principal preocupación es hacer que la balsa sea un poco más cómoda. Empiezan

a construir paredes sobre ella y quizás un tejado; instalan después el mobiliario y los utensilios de cocina; y luego

invitan a bordo a su familia y amigos. En pocas palabras, transforman la balsa en una casa y echan amarras

firmemente en esta orilla. Y no quieren ni oír hablar de soltar amarras o de levar anclas. Otras se quedan de

pie en la ribera contemplando atentamente la balsa. «Qué balsa más bonita», dicen. «Es magnífica, qué grande,

sólida, bien construida e imponente es.» Y sacan la vara de medir o la cinta métrica y la miden. Pueden decirnos

exactamente las dimensiones que tiene, la clase de madera con que está fabricada y dónde y cuándo ésta se ha

cortado. Pueden incluso crear una bella monografía sobre balsas que se venda como pan caliente. Sin embargo, nunca

han llegado a poner un pie sobre ella y menos aún han pensado en cruzar el río.

Algunas personas también se quedan por la orilla diciendo: «No, la balsa no está bien hecha. Debía haberse

fabricado con doce árboles jóvenes en lugar de diez y además haberse atado con más firmeza. Y tampoco me gusta

cómo flota en el agua. Construiré una que sea más grande y mejor». Así que se quedan en la orilla, especulando,

discutiendo y peleándose, pero sin ir a ninguna parte. Otras creen que la vieja balsa es demasiado sencilla y poco

atractiva, algo tosca y precaria. Después de todo, sólo es un montón de troncos atados. De modo que la pintan, la

decoran, la cubren con flores y hacen que tenga un bello aspecto. Pero nunca llegan a subirse a ella, ni tampoco usan

el palo para cruzar el río e ir a la otra orilla. Hay también gente que afirma haber heredado la balsa: es su propiedad

ancestral, les pertenece. Por tanto, no tienen por qué usada, con que sea suya basta. La orilla en la que estamos

representa nuestro presente, la existencia atada al ego, con su sufrimiento y discordia. La otra orilla, aquello que

aspiramos ser, o lo que idealmente somos; representa nuestra meta: La Iluminación, el nirvana o sea como sea

como queramos llamado. El budismo es simplemente la balsa que nos ayuda a cruzar las aguas intermedias. Ésta

es su única función. «La balsa que yo enseño», declaró el Buda, «Es algo que debe dejarse atrás».

34

Más tarde en la historia del budismo, en la tradición budista japonesa, encontramos la bella imagen del

dedo apuntando a la luna. Usamos el dedo para señalar la luna, pero una vez la hemos visto, la luna se convierte

en el centro de nuestra atención. Así pues, no confundimos el dedo con la luna. De la misma manera, pasamos

de una enseñanza religiosa a una experiencia espiritual. No nos quedamos estancados con esa enseñanza o

doctrina, con aquella práctica o método, aferrándonos, apegándonos a ellos, sino que miramos más allá del

dedo para ver la luna brillando en los cielos.

Podría decirse que el Buda quizás se preocupó mucho más de que sus seguidores no confundieran el dedo

con la luna que los fundadores de cualquier otra religión. Por lo que sé Cristo nunca advirtió a sus discípulos

que no tomaran sus palabras demasiado al pie de la letra. Y Mahoma tampoco explicó que cuando hablaba de

los placeres del cielo era tan sólo un medio hábil. Pero en el budismo se insiste en ello una y otra vez, porque la

naturaleza humana es así, en especial cuando se trata de religión, siempre tendemos a aferrarnos a los medios

y a tratarlos como si fueran un fin en sí mismos.

¿Qué es el Dharma?

La parábola de la balsa ilustra claramente la función del Dharma. Pero la balsa ¿De qué debe estar hecha?

En la actualidad hay tantos maestros espirituales por ahí que puede ser difícil saber qué es lo que realmente

nos va a ayudar, aunque no es un problema nuevo. En la época del Buda uno podía estar muy confundido

sobre el budismo. Había muchas explicaciones en apariencia contradictorias, un discípulo decía una cosa y

otro, otra. Incluso alguien tan cercano al Buda como Mahaprajapati Gautami, su tía y madre adoptiva, que

habiendo seguido sus pasos se había convertido en una vagabunda sin hogar y vivía en el bosque, podía sentirse

confundida.

La historia es muy conocida. Un día ésta fue a ver al Buda bastante disgustada y agitada. Dijo que no

sabía qué pensar, porque sus discípulos ofrecían versiones distintas del Dharma. Algunos decían que él había

enseñado esto y otros aquello, y ella estaba confundida. ¿Cómo podía saber qué era lo que el Buda enseñaba

realmente, aquello que era en verdad el Dharma?

Ésa fue la pregunta de Mahaprajapati Gautami y las escrituras pali contienen la respuesta del Buda. Dijo:

«En efecto, no te preocupes. Considéralo de este modo. Siempre que descubras que la práctica te conduce a la

paz mental, a la pureza, al aislamiento, a poseer menos deseos, a estar satisfecha, a una clara visión y sabiduría,

a desapegarte del mundo y a comprender lo trascendental, todo cuanto encuentres en tu propia experiencia que

te conduzca a estos fines, considéralo como mi Dharma, como mis enseñanzas».

Es la pauta que el propio Buda ofrece. Es decir, el criterio no es lógico o filosófico, sino pragmático y

empírico, aunque el pragmatismo sea espiritual y el empirismo, un empirismo trascendental. Aunque sea

lo único que logremos recordar, puede evitarnos muchos problemas. En el mundo hay muchas formas de

budismo. Es una religión muy antigua que ahora tiene ya dos mil quinientos años. En Oriente se difundió

desde las nevadas altiplanicies del Tíbet a la sofocante selva del sudeste de Asia, desde las bellas islas del Japón

a los desiertos del Asia Central y las llanuras tropicales de la India. En cualquier lugar ha cambiado de acuerdo

a las condiciones locales, de manera que hay muchas formas distintas de budismo, muchas presentaciones

diferentes. En Occidente, durante las últimas décadas, hemos recibido un aluvión de maneras de presentarlo

que en realidad entran en conflicto. Una escuela de budismo nos dice: «Depende de tus propios esfuerzos. Eres

tú quien debe hacerlo, nadie puede hacerlo por ti, ni siquiera Dios o el Buda». En cambio otra nos dice: «No

puedes hacer nada. Sólo el Buda Amitaba puede hacerla por ti, en realidad ya lo ha hecho. Depende de él, confía

en él.

Bombardeados por tan contradictorias interpretaciones, nos encontramos en una posición muy similar

a la de Mahaprajapati Gautami. A veces no sabemos qué pensar. En esas circunstancias necesitamos recordar

lo que el Buda dijo a su tía: «Si funciona, si te ayuda espiritualmente, es una enseñanza mía». Si ves según tu

propia experiencia que te ayuda a estar más concentrado, a ser más sensible, inteligente, sabio, bondadoso y

comprensivo, en tal caso es el Dharma, la verdadera enseñanza, aquello que el Buda realmente enseñó y quiso

darnos a entender.

El gran emperador Asoka, que vivió un siglo o dos después del Buda, inscribió en sus edictos grabados

en piedra esta memorable frase: «Todo cuanto el Buda dijo estuvo bien dicho». Pero los sutras Mahayana, que

fueron escritos poco después de la época de Asoka, lo invirtieron para decir: «Todo cuanto esté bien dicho, es la

palabra del Buda». Es decir, todo cuanto te ayude, considéralo como la palabra del Buda, porque en principio

eso es lo que la palabra del Buda es: Aquello que te ayuda a avanzar, aquello que te ayuda en tu viaje.

35

A veces la gente dice: «Bien, tal y cual cosa» -Tal vez sea el tai chi chuan, las clases de dibujo, o una de

entre todas ellas- «Me ayuda en mi vida espiritual. Desde que lo hago me siento mucho mejor, me ayuda a

concentrarme, aunque por supuesto no tiene nada que ver con el budismo, no forma parte del Dharma». Pero

en realidad, si nos ayuda espiritualmente, forma parte en esencia, por definición, del Dharma. Como es natural,

necesitamos seguir formulándonos la misma pregunta: «¿Me ayuda esto a crecer espiritualmente?», bien sea

respecto al budismo o a cualquier otra enseñanza que nos presenten como tal. Si queremos aseguramos de

que cualquier forma de budismo -Ya sea el Theravada o el budismo tibetano, el tendái, el shin o el zen- es

auténtica, debemos preguntarnos: ¿Realmente ayuda a la gente a alcanzar la Iluminación? ¿O acaso es tan sólo

una venerable pieza de museo, antigua, bella, admirable, adecuada para un museo pero inservible en la vida

real? Sólo se trata del Dharma si está vivo, si funciona, si ayuda a la gente a seguir el sendero espiritual.

Debemos resistirnos a la tentación de pensar que el Dharma es esta o aquella enseñanza. Provisionalmente

puede ser cierto, pero no a largo plazo. Probablemente estemos ya familiarizados con las afirmaciones del

credo cristiano: «Creo en Dios Padre todopoderoso, creador del cielo y de la tierra... » etcétera. En cambio en el

budismo no encontramos esta clase de afirmaciones. Hay formulaciones y presentaciones, pero son provisionales; son los

dedos apuntando a la luna.

A medida que el budismo se desarrolla en Occidente, es poco probable poder seguir cualquiera de los

modelos budistas existentes porque nuestras necesidades, nuestro enfoque y nuestro pasado son distintos de

los de cualquier país oriental. Necesitamos extraer la esencia, el espíritu interno de las enseñanzas del Buda

tal como se ha preservado en todas las escuelas. Necesitamos sacar lo mejor, no sólo de una manera ecléctica o

intelectual, sino extraer profundamente las enseñanzas y unirlas en una gran corriente de tradición espiritual

adaptada a nuestras necesidades. Ésta es realmente la labor que nos espera. No será fácil, ya que requiere una

gran dosis de esfuerzo y de experiencia espiritual por nuestra parte. Y para ello necesitamos tener presente que

el Dharma no representa esta doctrina o aquella enseñanza, sino una gran corriente de vida espiritual, en la que

podemos participar y compartir con los demás, y que nos empuja en dirección a la Iluminación.

Aspectos Históricos

El budismo es una tradición muy antigua, y en el curso de su larga historia se ha adaptado a las necesidades

de muchas culturas, personalidades y tipos humanos diferentes. Como resultado de ello, hoy en día, existen

diversas escuelas, lo que para el occidental puede resultar un poco confuso. Con la esperanza de aclarar un

poco esta confusión, en este capítulo daremos una descripción breve de como se ha desarrollado el budismo

durante los últimos dos milenios y medio.

Los Primeros Budistas y el Origen del Estilo de Vida Monástico

En la época del Buda y muchos años después de su muerte, sus seguidores se dividieron en dos grupos. Existía

la comunidad de, lo que podemos llamar, “Personas de tiempo completo”, aquellos hombres y mujeres que

dedicaban toda su energía a su desarrollo espiritual, a la enseñanza y guía de otros, y de las “Personas laicas»,

que combinaban estas tareas con trabajos más mundano para ganar su sustento y educar a sus hijos. Lo que

unía a estas personas era que todos ellos, en términos tradicionales budistas, habían “Ido al Refugio”; es decir

se habían comprometido a esforzarse por alcanzar la Iluminación, a poner en práctica la enseñanza del Buda y

a tratarse con amistad, amor y compasión.

Las personas de tiempo completo de la “Sangha”, como se le denomina a la comunidad budista, a pesar

de haber renunciado a todas sus posesiones materiales, no eran monjes o monjas, en el sentido habitual del

término. No vivían en monasterios, y la mayor parte del tiempo seguían una vida errante, viviendo al aire

libre y mendigando su comida, de la misma manera que lo había hecho el Buda durante su vida. Solamente se

instalaban en un sitio fijo durante el tiempo de lluvias, reuniéndose en casitas o cuevas, para meditar y estudiar

juntos. Con el transcurrir de los años, se prolongaron los retiros de la temporada de lluvias y se hicieron cada

vez más y formales, creciendo el número de monjes que se situaba en un solo lugar durante todo el año. Estos

retiros dieron origen a la tradición monástica, que, curiosamente, se ha convertido en el rasgo principal de

algunas escuelas budistas.

Theravada y Mahayana

A medida que se propagó la comunidad budista de monjes, monjas y laicos, en diferentes zonas de la India, se

empezó a dividir rápidamente, formándose distintas escuelas. Los budistas de las diferentes escuelas se reunían

con regularidad para establecer comunicación y tenían buenas relaciones entre sí; en ocasiones se encontraban

viviendo y practicando bajo el mismo techo. Existía un gran espíritu de tolerancia entre ellos, que el budismo

conserva aún en nuestros días. A principios del siglo I EC. se desarrollaron dos ramas principales de la tradición

budista: Una era más conservadora, de la que actualmente sólo queda como representante la escuela theravada,

o “El Camino de los Mayores” -sus detractores le llaman con frecuencia el Hinayana o “El Vehículo Menor”-; la

otra se consideraba una rama más flexible, conocida como Mahayana o “El Gran Vehículo».

Los budistas theravadas basan sus enseñanzas en el Canon pali, una colección de escritos compilados en pali, el

idioma del norte de la India durante el primer siglo EC. Para entonces, estas enseñanzas habían sido transmitidas

oralmente por varios cientos de años, habiéndose estandarizado, armonizado y seguramente aumentado. A

pesar de sus adaptaciones y adiciones, probablemente el Canon pali todavía es un documento exacto, que

contiene muchas de las enseñanzas proferidas por el Buda durante su vida, expresándolas, quizás, con las

mismas palabras que él uso. Los seguidores del “Camino de los Mayores” subrayan la autencidad histórica

de sus enseñanzas, y rehúsan adoptar prácticas que no estén descritas específica mente en el Canon palio Por

esta razón el theravada representa un sector más conservador que el mahayana, dentro de la tradición budista.

Los seguidores mahayana son más flexibles en su adaptación de las enseñanzas y prácticas, de acuerdo con las

diferentes circunstancias y personalidades.

El Budismo, Mahayana y el Ideal Bodhisattva

El budismo mahayana surgió como respuesta a, lo que algunos consideraron, aspectos que, desde un punto

de vista espiritual, les resultaban poco productivos. Estos incluían el énfasis literal en las palabras del Buda

-Algunas veces a expensas del espíritu de esas mismas palabras-; la tendencia a ver la vida monástica como el

único camino a la Iluminación y la tendencia a ver la búsqueda de la Iluminación como un asunto de liberación

personal.

Para contrarrestar estas tendencias los budistas mahayana llevaron a cabo una exploración más profunda

de las implicaciones filosóficas de las enseñanzas del Buda y de su propia experiencia espiritual. Intentaron

encontrar, o reintegrar, formas de práctica que eran más adecuadas para los laicos, así como para aquellos que

seguían la vida monástica. Además volvieron a resaltar la importancia del desarrollo de una actitud cálida y

compasiva hacia todos los seres vivos.

Con todo esto, el budismo mahayana subrayó la importancia de la acción compasiva y altruista; desarrolló,

así mismo, una nueva versión del ideal espiritual budista, que era distinto del ideal del «Arhat» -el «Valioso»que

para algunas personas había pasado a significar un desapego orgulloso de la humanidad ordinaria. Para el

budismo mahayana el ideal espiritual no representa tan solo al ser que se libera del sufrimiento de este mundo,

viviendo en un estado de gozo. Sino más bien, era alguien cuya visión había ido más allá del mundo como lo

conocemos, y que había decidido trabajar en el mundo por el bien de todos, a partir de un profundo sentimiento

de compasión y de unidad con todos los seres vivos.

A este nuevo ideal espiritual se le dio un nombre en sánscrito: el Bodhisattva, El ideal del Bodhisattva

cumplió un doble propósito para los budistas mahayana: En primer lugar resaltaba el aspecto altruista y

compasivo de la Iluminación, que muchos budistas hinayana habían olvidado y, en segundo lugar, era la meta

a que podían aspirar todos los budistas, sin importar si seguían un estilo de vida monástico o no.

“El Budismo Vajrayana. “El Vehículo Diamantino”

A partir del año 500 EC empezó a surgir una importante rama del budismo, la rama del vajrayana, “El Vehículo

Diamantino”; algunas veces también llamado “Budismo tántrico”. El vajrayana usa una extensa gama de

poderosos símbolos y rituales para conectar con la energía subconsciente del individuo, que le servirá para

impulsar al practicante hacia la Iluminación. El budismo tántrico es una tradición esotérica, en el sentido de que

depende, en gran manera, de la iniciación directa por parte del gurú, y que sólo puede practicarse bajo la gula

estricta de un maestro espiritual. Es una forma avanzada para quienes ya han alcanzado un notable desarrollo

y una gran actitud compasiva. Para otras personas sus métodos resultarían poco útiles e incluso peligrosos.

Por esta razones los maestros vajrayana escogen cuidadosamente a sus discípulos, asegurándose de que su

motivación es pura y que además van a ser capaces de controlar la energía liberada por medio de la práctica

tántrica.

Ocaso y Expansión

Entre los años 900 y 1100 EC, después de 1500 años de existencia, el budismo desapareció en la India casi por

completo. La causa final de su desaparición fue la serie de invasiones que sufrió desde Occidente por parte

de los musulmanes, quienes destruyeron muchísimos monasterios y universidades budistas, masacrando un

gran número de monjes. A pesar de que la expansión del Islam fue la sentencia de muerte del budismo en la

India, también hubieron otros factores que contribuyeron a su decadencia. Se había convertido en un sistema

sumamente centralizado y sus enormes complejos monásticos no habían anticipado que serían destruidos por

medio de la fuerza. Los monjes dependían totalmente del apoyo de ricos y poderosos benefactores; además

habían perdido contacto con la gente humilde de las aldeas budistas, al mantener una actitud hermética. El

hinduismo, que se encontraba profundamente arraigado en la vida cotidiana de las aldeas, pudo soportar

mucho mejor la hostilidad de los musulmanes. Mucho antes de su desaparición en la India, el budismo ya se

había extendido en todas direcciones, yendo más allá de los límites del subcontinente indio. Para el siglo III

AEC se había convertido en la religión oficial de Sri Lanka, y a partir de allí se había extendido hacia el sur

y el este, entrando en Tailandia, Birmania, Camboya e Indonesia, en su forma theravada. En la actualidad el

“Camino de los Mayores” es todavía la principal tradición espiritual de esas regiones.

La rama mahayana se extendió hacia Asia Central, a través de la región de los himalayas, adentrándose

en el vasto imperio chino. De allí se dirigió Mongolia, Carea, Japón y Vietnam, convirtiéndose en la rama más

grande de la tradición.

La propagación de la rama vajrayana siguió un sendero similar al del mahayana, alcanzando los

Himalayas, el Tíbet, China, Mongolia y Japón, aunque, en su avanzada forma esotérica, nunca tuvo los mismos

alcances que el mahayana.

El Budismo en Occidente

El budismo se empezó a conocer en Occidente, de una forma más seria, en el siglo XIX. Algunos de los

occidentales que habían visitado el este budista se dieron cuenta de que la tradición tenía algo importante que

ofrecer, como se muestra en el valioso poema de Sir Edwin Arnold, “La Luz de Asia”. La mayoría de los que

escribían sobre el budismo tenían un interés principalmente académico. Los eruditos se sentían atraídos por la

aproximación analítica y racional de la escuela theravada del sudeste de Asia, y especialmente por el hecho de

que el theravada basaba sus enseñanzas en una colección de escrituras, que eran las más cercanas a las palabras

del Buda. Estos eruditos tendían a pensar que el theravada era el budismo «Auténtico», desechando, por lo

tanto, el mahayana y el vajrayana, como corrupciones posteriores. Desde su perspectiva, estas desviaciones

habían dado demasiadas concesiones a los aspectos emocionales de la naturaleza humana.

Durante la primera mitad del siglo XX, el budismo theravada continuó siendo la forma más conocida

y respetada en Occidente; sin embargo se empezaron a conocer otras tradiciones que empezaron a tener un

atractivo entre la gente. En los últimos treinta años este atractivo se ha hecho patente y se han popularizado

ciertas escuelas, tales como el zen japonés del mahayana y, más recientemente, el budismo tibetano -Una

rica mezcla de las tradiciones mahayana y vajrayana, que además reconoce el valor de las enseñanzas pali

preservadas por el theravada-.

Gran parte del interés surgido ha sido puramente intelectual, y hay muchísimos budistas de escritorio en

Occidente, cuya participación es a través de libros solamente. También hay un creciente número de practicantes

budistas en algunos países occidentales, y se han construido templos, monasterios, centros públicos y centros

de retiros budistas en diferentes partes de Europa y Norteamérica, Estos forman parte de algunas de las

escuelas orientales tradicionales; también se creó “Los Amigos de la Orden Budista Occidental”, un movimiento

occidental indígena que no está vinculado con ninguna forma cultural oriental en particular y que ha contribuido

a la expansión del budismo en Occidente.

Parece que el budismo ha llegado para quedarse en Occidente; quizás debido a la gran necesidad que

existe. Los problemas más importantes con los que se enfrenta nuestra sociedad no son de tipo material;

contamos con suficientes bienes y puede controlarse, si se quiere, el mundo físico para usarlo de una manera

inteligente. Hoy en día nuestros problemas son principalmente de tipo mental, emocional y espiritual. A pesar

de que estos problemas tienen sus raíces en el corazón y la mente de los seres humanos, sus efectos son globales.

Nuestra raza es tan poderosa que si no tratamos de erradicar la avaricia, el odio y la ignorancia, fuerzas que

controlan gran parte de nuestras actividades, es probable que convertiremos este bello planeta en un yermo,

destruyéndonos a nosotros mismos en el proceso.

Es admisible pensar que el desarrollo de una nueva perspectiva espiritual basada en la tradición budista

puede constituir una forma útil para prevenir esa catástrofe. Sin embargo, quizás tengamos que admitir que es

un poco prematuro pensar que el budismo es una solución para los problemas del mundo -Por lo menos por el

momento-. Antes que podamos solucionar los problemas del planeta tenemos que prestarle atención a la pequeña

parte de éste de la que somos responsables, nuestra propia persona; esto trae consigo una responsabilidad en

nuestras relaciones con otras personas y con el medio ambiente. El budismo puede tener un impacto notable en

Occidente a este nivel: El nivel del ser humano individual.

En las últimas décadas las ideas y prácticas descritas en este libro han tenido un efecto positivo en

muchas personas. Les han mostrado un nuevo conjunto de valores y metas valiosas, así como las pautas para

el establecimiento de relaciones interpersonales más armoniosas. En resumen, les han proporcionado métodos

de ayuda para convertirse en seres humanos auténticos con una apreciación nueva y llena de gozo de lo que

significa. Esto es de suma importancia porque muestra que la teoría es indispensable y que al llevarla a la

práctica se convierte en una necesidad real e inmediata.

Comunidad Budista Triratna Un Nuevo Movimiento Budista y una comunidad espiritual.

La Comunidad Budista Triratna (Antes Amigos de la Orden Budista Occidental) es un movimiento budista

que trata de expresar los principios tradicionales del budismo en el mundo moderno. Este movimiento gira

alrededor de una comunidad espiritual llamada Orden Budista Triratna, fundada en 1967 por Sangharákshita.

Está formada por centros de enseñanza de meditación y budismo, centros de arte y salud (Yoga, Tai Chi,

Shiatsu) así como centros de retiro. Dentro de está también existen comunidades donde viven las personas

que practican regularmente el budismo. Así mismo existen negocios de subsistencia correcta donde se trata

de llevar la práctica al ámbito del trabajo. En sí todas estas condiciones son formas en que los hombres y las

mujeres involucrados organizan sus vidas y satisfacen sus necesidades ya sea de trabajo, de aprendizaje y de

convivencia. Hoy en día la Comunidad Budista Triratna tiene actividades en más de veinticinco países.

Orden Budista Triratna

Es una comunidad de personas comprometidas con las tres joyas, Budha, Dharma y Sangha. Tiene actualmente

cerca de mil miembros ordenados los cuales tratan de llevar su compromiso dentro de sus diferentes formas de

vida, ya sea enseñando budismo o en sus profesiones o con sus familias.

El budismo que se practica aquí es lo que se conoce como budismo Trikaya. Es decir que la Orden Budista

Triratna tiene una aproximación ecuménica a la tradición budista en su totalidad, la cual consiste en tres

vertientes principales, estas tres son: La de antiguo Theravada, la del budismo Sino-japonés y la del budismo